પ્રકાશક અને પ્રાપ્તિ સ્થાન

૧ હસમુખરાય વી. મહેતા
પુષ્પકુંજ, ફ્લેટ નં. ૧
૧-૭૯ દીક્ષિત રોડ,
વિલેપાર્લે (ઇસ્ટ) મુંબઇ-૪૦૦૦૫૭



૨ કુમારી રંજનદેવી સૌ. ઓફ્
સુશીલકુમાર એન. પારેખ
માનવ મંદિર,
સ્ટેટ બેન્ક કોલોની,
રવાપર રોડ, મોરબી (સૌરાષ્ટ્ર)
૩૬૩૬૪૧

પ્રથમાવૃત્તિ : પ્રત : ૧૦૦૦
સન્ ૧૯૮૩



મુદ્રક ;
હસમુખ જે. શેઠ
અજય પ્રીન્ટર્સ
ન્યુ મારકેટ
સુરેન્દ્રનગર



જે ભવદુ:ખેભ્ય: ભીતા: પદં ઈચ્છન્તિ નિર્વાણમ્

ઈહ મનસ્વરૂપસ્ય તે પરં વિજાતી હિ

જે મુમુક્ષુ જીવો ચારગતિરૂપ સંસારનાં દુ:ખોથી ભયભીત થયેલા
છે અને મોક્ષના અક્ષયસુખના ઈચ્છુક છે તેયાર મુમુક્ષુઓ
જ આ 'મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાનાં ઉપાયો'
નામના પુસ્તકનું સાધન–અભ્યાસ કરવાના
અધિકારી છે. તેવા મુમુક્ષુ જીવોના
કરકમલમાં આ પુસ્તક સાદર
સમર્પણ કરીએ છીએ.

कन्हैया लाल लोढ़ा
2811 घी वालों का रास्ता,
जौहरी बाजार, जयपुर—302003

સાભાર ધન્યવાદ

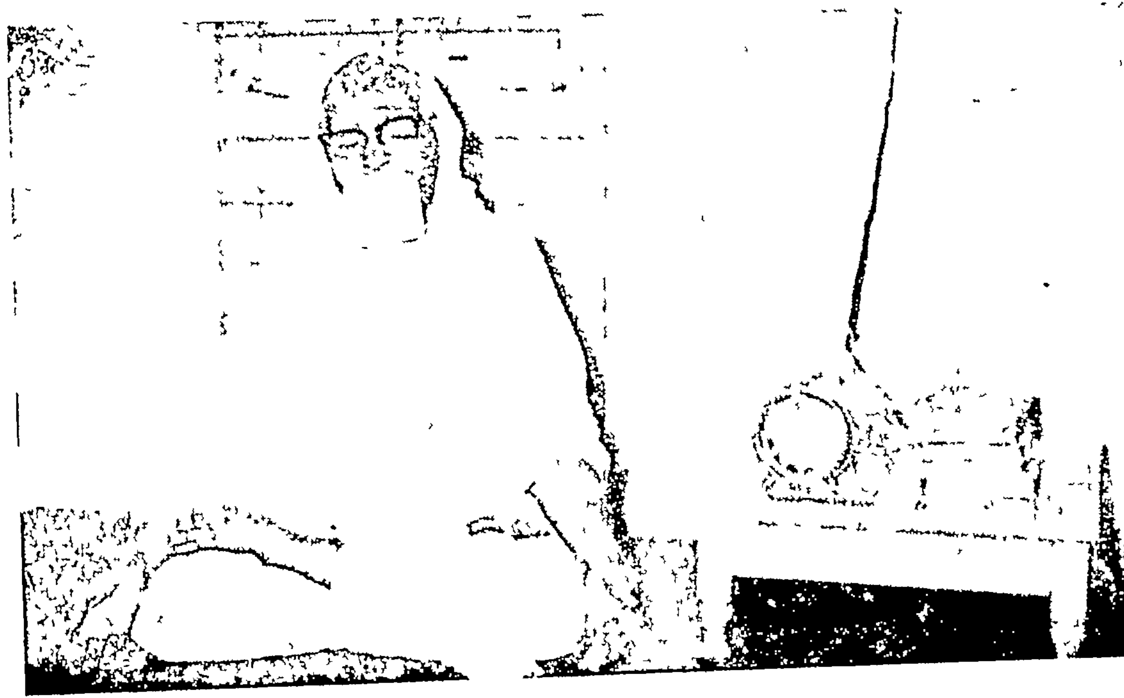
આ પ્રકાશન પ્રગટ કરવામાં જે-જે ધર્મપ્રેમી બહેનો તથા ભાઈઓએ અગાઉથી ગ્રાહક બનીને સહકાર આપેલ છે તે બદલ તેમનો આભાર માનવામા 'આવે છે. આ પ્રકાશનનું જે મૂલ્ય રાખેલ છે તે પણ જ્ઞાન ખાતે જ વ્યય થશે. મતલબ કે આવાં આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં જ તેનો સદુપયોગ થશે. એ ભાવના હૃદયમા વસેલ છે. માટે ગુણશીલ મહાનુભાવો આ પ્રકાશનને આનદભેર અપનાવી અધ્યાત્મિક સ્વ વિકાસ સાધશે તો લેખકનો શ્રમ સાર્થક થશે એજ મંગલ કામના સહ વિરમું છું.

આ પ્રકાશનમા સહાયક ગ્રંથો જેવા કે ઉતરાધ્યયન, પ્રભુના પંથે જ્ઞાનનો પ્રકાશ, શ્રમણ ભગવાન મહાવીર, સંસારભાવના, આહારશુદ્ધિ, મનઓર, મનનો નિગ્રહ વગેરેના લેખકોનો આભાર માનવામાં આવે છે. પ્રેસ માલિક હસમુખભાઈ જે. શેઠ જેમણે આ પ્રકાશનનુ શુદ્ધ છાપકામ અને સત્વર છાપકામ કરેલ છે અને પોતાનું જ કામ જાણી જે પ્રેમભાવથી સેવા કરેલ છે તેમનો હાર્દિક આભાર માનવામાં આવે છે.

પ્રુફ સુધારવામાં સહાયક કુમારીસાધના, કુમારીસરોજ, ઉર્મિલાબહેન, જશવતીબહેન વગેરેનો પણ આભાર માનવામાં આવે છે.

લિ. કુમારી રંજનદેવી શ્રોફ

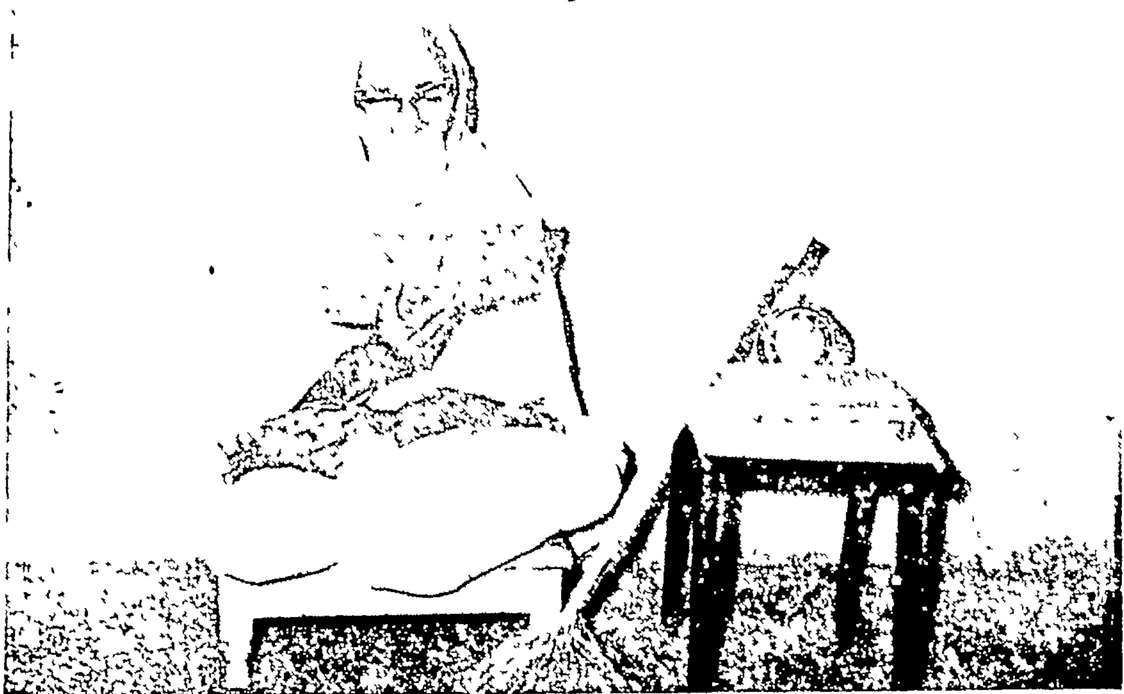
પરમ પૂજ્ય આત્માર્થી મહાસતીજી ચૈતન્યદેવીજી
ઉર્ફે વિશ્વ શાંતિચાહક



જન્મ તારીખ : ૧૨-૧૧-૧૯૦૩

દીક્ષા : સંવત ૧૯૯૧
વૈશાખ સુદ ૩ રવિવાર

પરમ પૂજ્ય આત્માર્થી મહાસતીજી મોંઘીબાઈસ્વામી (?)
ઉર્ફે વિશ્વ શાંતિચાહક



જન્મ તારીખ : ૧૨-૧૧-૧૯૦૩

દીક્ષા : સંવત ૧૯૯૧
વૈશાખ સુદ ૩ રવિવાર

આત્માર્થી મહાસતી ચૈતન્યદેવીજી ઉર્ફે "વિશ્વશાંતિ-ચાહક"નું

જીવનકવન

સંત-સાધુ-સાધ્વીજી તેમજ મહાત્માઓના જીવનનો પરિચય આપવો એ ખરેખર મારા જેવા અલ્પજ્ઞાની માટે દુષ્કર કાર્ય છે. સાધુ-સંતોની વાણી, વર્તન અને જીવન દિવ્યાતિદિવ્ય હોય છે.જે સાધારણ જનસમુદાયની સમજમાં આવતાં નથી છતાં પરમપૂજ્ય મહાસતી વિશ્વશાંતી ચાહકના જીવનનો પરિચય આપવાની ફરજ મારા પર આવી પડી છે.

છેલ્લા દશબાર વર્ષથી હું પૂ.પાદ મહાસતી 'વિશ્વશાંતિ ચાહક'ના પરિચયમાં આવ્યો અને તેમનું સાહિત્ય વાંચ્યું છે. તેનો આધાર લઇ પૂ.પાદ મહાસતીજી 'વિશ્વશાંતિ ચાહક' ના જીવનનો પરિચય આપવા પ્રેરાયો છું.

'મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાના ઉપાયો' પુસ્તકના લેખક મહાસતી ચૈતન્યદેવીજી ઉર્ફે 'વિશ્વશાંતિ ચાહક'નો જન્મ એવા સંતપુરુષને ત્યાં થયેલો, જેઓ જ્ઞાની વિજ્ઞાની જૈન દર્શનના તત્ત્વવેત્તા, ધર્મરહસ્યના જ્ઞાતા, જ્યોતિષ વિદ્યામાં પ્રવીણ, અવધાની, ૧૦૮ અવધાન કરી શકનાર,

આત્મજ્ઞાની—આત્માનું તલસ્પર્શી જ્ઞાન ધરાવનાર આત્માર્થી ધ્યાન સાધના કરનાર અને આત્મસાક્ષાત્કાર કરેલ મહાત્મા હતા. સંસારી હોવા છતાં અનાસકત જીવન જીવનાર હતા, તેમને બધા સાધુપુરુષ કહીને જ સંબોધન કરતા. તેમના દિલમાં સંસાર હતો જ નહિ—તેઓ આત્મભાવે જ જીવન જીવતા હતા. તેમના ખિસ્સામાંથી પૈસા કે બીજી કોઈ અન્ય વસ્તુઓ કોઈ લઈ લે અગર ધંધામાં ભાગીદાર તરફથી કંઇ પ્રપંચ થાય તો તેઓ એમજ કહેતા કે તે પણ આપણા બંધુઓ છે ને ? તેઓ તેનો સદુપયોગ કરે કે આપણે તેનો ઉપયોગ કરીએ બધું સમાન જ છે તેઓ વિશ્વબંધુત્વની ભાવનાથી જીવન જીવનાર મહાપુરુષ હતા.

તેમનાં માતુશ્રી પણ ખૂબ ધાર્મિકવૃત્તિનાં અને સતસેવાભાવી તેમજ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનોને યથાશકિત આચરનારાં હતાં. આવા સદ્‌ગુણોયુકત માતા—પિતાને ત્યાં કરાંચીમાં રત્નકુક્ષિધારક માતા નંદકુંવરબેનની કુક્ષિથી સવત ૧૯૬૦ કારતક વદ ૮ ને ગુરુવાર તા. ૧૨-૧૧-૧૯૦૩ ના રોજ તેમનો જન્મ થયેલ હતો. જ્યોતિશાસ્ત્રનો એવો નિયમ છે. કે અષ્ટમી, ચતુર્દશી, પૂનમ, અમાવસ્યા તિથિઓમાં જે બાળક જન્મે એ ભાર લઇને જન્મે એટલે કે ત્રણ વ્યકિતઓ માતા—પિતા કે બાળક એ ત્રણમાંથી એકનું મૃત્યુ થાય, પરંતુ તેઓના પિતાજી પ્રખર જ્યોતિષવિદ્યાના જાણકાર હોવાથી તેમણે કોઈ એવો પ્રયોગ કરેલ કે ત્રણમાંથી કોઈને કાંઈ જ હાનિ ન થઈ.

તેમનુ પાલન ધાર્મિક વાતાવરણમાં જ થયેલ, તેથી સ્વાભાવિક જ ધાર્મિક સંસ્કારોનું સિંચન થયું, ત્યારપછી એમનો અભ્યાસ વગેરે મુંબઈમાં જ થયેલો, કારણ કે ત્યાર પછી તેમનાં માતા-પિતા વગેરે મુંબઈમાં નિવાસ કરતાં હતા. ધાર્મિક પુસ્તકો ઘરમાં હોવાથી તેઓ બાલ્યવસ્થાથી જ વાંચવા લાગ્યા અને તે વાચનનું જાણે એક વ્યસન જ થઇ ગયું હોય તેમ વાંચન ચાલુ રહેતું. તેમનો ગુજરાતી અભ્યાસ સાધારણ હોવા છતાં તેમણે ગુજરાતી, હિન્દી, મરાઠી વગેરેનો અભ્યાસ આપમેળે કરી તેના ઉપર પ્રભુત્વ મેળવેલ હતું. અભ્યાસ સાધારણ હોવા છતાં બહુ વાચનને કારણે અનુભવનું જ્ઞાન ઘણું હોવાથી તેમજ પૂર્વના ક્ષયોપશમને કારણે બુદ્ધિ તીવ્ર અને સૂક્ષ્મ રહસ્યગ્રાહી હતી. તેમજ માત-પિતાના સંસ્કારોનો જ્ઞાન વારસો તેમને મળેલો હતો, આથી તેમની જ્ઞાનસમૃદ્ધિ વૃદ્ધિ પામતી ગઈ. પુસ્તકોનું વાંચન તેમણે કેટલું કરેલ, તેની ગણતરી થઈ શકે તેમ નથી જ. અને વાંચનના કારણે જ તેમનું જ્ઞાન પરિપક્વ અને તલસ્પર્શી બનેલુ હતું, સમય જતાં બાલ્યકાળ પૂર્ણ થયો અને યુવાવયમાં પદાર્પણ કર્યું.

બાલ્યકાળથી જ પ્રભુભક્તિથી તેમનું દિલ રંગાયેલું હતુ. છતાં ભોગવાવાળી કર્મના ઉદયથી ૧૫ વર્ષની ઉમર બાદ ગૃહસંસારમાં પ્રવેશ કરવો પડેલ. તેમનુ દાંપત્યજીવન સંપૂર્ણ સુખમય હતું, પ્રેમમય હતું. આવી રીતે

છે તેથી સાધ્વીઓના કહેવાથી તેઓ જે આદરભાવ અને સેવા કરતાં તે ઘણી જ સુંદર અને શ્રેષ્ઠ હતી. થોડા દિવસ તો આવી રીતે ચાલ્યું મહાસતીજીની બુદ્ધિ, તેમનાં જ્ઞાન-વિજ્ઞાન જોઈને તે લોકોની લાલચ વધી ગઈ. જૈનદર્શનમાં શાસ્ત્રીય કાયદો એવો છે કે દીક્ષાર્થીના પરિવાર સ્વજનો જ્યાં સુધી આજ્ઞા ન આપે ત્યાં સુધી દીક્ષા લઈ ન જ શકાય.

જાલંધરની સાધ્વીઓને તો લાલચ અને લોભે ઘેરી લીધી અને કહેતાં દીક્ષા લેવાની હા પાડો મહાસતીજીએ કહ્યું કે શાસ્ત્રમાં તો આજ્ઞા સિવાય દીક્ષા આપવાની ના છે તો તેમ કેવી રીતે દીક્ષા આપશો ? તેઓ કહે અમે કોર્ટથી આજ્ઞા મંજૂર કરાવશું અને દીક્ષા સમયે સ્વજનો આવે પછી તેમનું કંઈ જ ન ચાલે. મહાસતીજીનું ભણતર કેવળ ભણતરરૂપે જ નહોતું પરંતુ ભણતર સાથે ગણતર હતું અનુભવ હતો, સાચી સમજ હતી. તેથી તેમણે મનમાં વિચાર કર્યો. આપણે કંઇ રાગદ્વેષ જીતી લીધા નથી આવી રીતે દીક્ષા લેવાય તો પછી પશ્ચાતાપ થાય તો સંયમનું શું પરિણામ ? તેમજ આવા પ્રપંચી અને સ્વાર્થી લોકો પાસે દીક્ષા લેવાથી, જે દીક્ષા જીવનને ઉન્નત બનાવવા અને મોક્ષ તરફ પ્રયાણ કરવા લેવાની છે. તેની સફળતા ક્યાંથી થાય ? આમ વિચારીને તેમણે ત્યાં દીક્ષા લેવાની હા ન જ પાડી.

હવે પછી જોઈ લો સ્વાર્થનો તમાશો. પહેલાં જે માનપાન તેમને મળતા હતાં તે બધ થઈ ગયાં અને તે સાધ્વીઓ કહે જો તમે દીક્ષા અહીંયા ન લો તો તમે અહીંયા રહી જ નહિ શકો. અહીંથી ચાલ્યા જાઓ. મહાસતીજી પાસે ત્યારે પૈસા હતા નહિ. તેઓ ન્યાય-નીતિ માનનાર હોઇ તેમણે ઘરમાંથી કંઈ લીધેલ નહિ. તેમની પાસે હાથમાં સોનાની બંગડીઓ અને ગળામાં લોકીટ ચેન હતો, હવે જવું કેવી રીતે? છતાં તેઓ વિચારમાં અચલ રહ્યાં અને તેમણે વિચાર્યું કે ગમે તો આ સોનાની વસ્તુઓ વેચવી પડે તો વેચીને પૈસા કરી, બીજા યોગ્ય સ્થળે જવું પણ આવા લોકો પાસે દીક્ષા તો ન જ લેવી. પછી ત્યાંના શ્રાવકો કહે, અમો તમને દિલ્હી સુધી પહોંચાડી દઈશું, આગળ નહિ" મહાસતીજીને માટે તે બધો પ્રદેશ અજાણ્યો જ હતો. માત્ર એક પ્રભુનું સ્મરણ, આત્મશ્રદ્ધા અને સાહસ જ સાથે હતાં. મહા-સતીજીએ કહ્યું ભલે, દિલ્હી સુધી પહોંચતી કરો પરંતુ દિલ્હીમાં દિવસના ગાડી પહોચે તેવી રેલ્વેમાં જવાનું નક્કી કરો. તે લોકો કહે, દિલ્હીમાં સવારે કોઇ ગાડી જતી નથી. ફકત રાતના નવ વાગે જ ત્યાં પહોંચે તેવી જ ગાડી છે.

આ તે લોકોની વાત સત્ય હોય કે મહાસતીજીને ભય પમાડીને રાખવાની તરકીબ હોય તે તો પ્રભુ જાણે-જ્ઞાની જાણે! પરંતુ મહાસતીજીમાં પૂર્ણ સાહસ, અચલ મન,

પ્રભુ શ્રદ્ધા તેમજ સત્યનિષ્ઠા હોવાથી તેઓ દિલ્હી જવા તૈયાર થયા ફક્ત પ્રભુના ભરોસે. પરંતુ તે લોકોની પ્રપંચજાળને વશ થયાં જ નહિ તે નહિ જ. મહાસતીજીએ તે લોકોને પૂછી લીધું હતું કે દિલ્હીમાં કોઇ સાધુ–સાધ્વીજીઓ હોય તો તેમનું સરનામું આપો. પરંતુ તે સાધ્વીઓને સ્વાર્થ સરતો ન હોવાથી અને પરમાર્થવૃત્તિનો અભાવ હોવાથી તે સાચો માર્ગ ક્યાંથી બતાવી શકે? માનવજીવનમાં જ્યારે સ્વાર્થ ભાવ પ્રવેશે છે ત્યારે તે માનવ ન રહેતાં પિશાચ બને છે. આવા માનવીને શું સાધુ કહી શકાય? વેશમાત્રથી સાધુ થવાતું નથી પરંતુ સદ્‌ગુણોથી તેમજ સ્વાર્થભાવથી પર થઇ પરમાર્થ જીવન જીવે તેજ સાધુ. પછી તેણે વેશ ન પહેરેલ હોય તો કંઈ વાંધો નહિ. તેઓના એટલે જાલંધરના સાધ્વીઓના શ્રાવક શ્રાવિકઓ પણ સાધ્વીઓ કહે તેમ જ કરવા તૈયાર હતા. પરંતુ તેઓ સત્યના પક્ષપાતી નહોતા બલ્કે તે સાધ્વીઓના વગર પૈસાના ગુલામ જ હતા. આ બધો અનુભવ થવાથી એમ સમજાયું કે આ મોહમાયાનું સામ્રાજ્ય તો બધે જ પ્રસરેલું છે. સ્વાર્થથી પર થવા અને પરમાર્થ જીવન જીવનારમાં પણ મોહરાજાએ પ્રવેશ કરેલ છે અને તેમને પણ સ્વાર્થી બનાવી દીધા છે. તેથી સંસાર તરફનો વિરક્તભાવ હતો જ પરંતુ આ પામર જીવન જીવતા સાધુ–સાધ્વીઓ પર પણ હૃદયમાં વિરક્તભાવ પેદા થયો જ. મહાસતીજીએ જાલંધરમાં તે સાધ્વીઓને પૂછેલ હતું કે દિલ્હીમાં કોઈ

હોય તો તેમનું સરનામું આપો. પરંતુ તેમની સ્વાર્થની પૂર્તિ ન થવાથી તેઓને મહાસતીજી પ્રત્યે સારા ભાવ ક્યાંથી રહે? તેથી તેમણે સાધ્વીઓનું સરનામું તો ન જ આપ્યું ફક્ત એટલું જ કહ્યું કે બારાદરીમાં સાધુઓ રહે છે. બારાદારી એટલે શું અને તે કયા સ્થળે છે વગેરે કંઈ ખુલાસો કરેલ નહિ?

રાતના આશરે નવેક વાગ્યાના સુમારે દિલ્હી સ્ટેશન પર મહાસતી પહોંચ્યા અને સ્ટેશન બહાર જઈને ઘોડાં-ગાડી કરીને ઘોડાગાડીવાળાને કહ્યું કે બારાદરીમાં લઈ જા. હવે ત્યાં બારાદરી નામનો એક રસ્તો હતો અને ઉપાશ્રયનું પણ તે જ નામ હતું. તેથી ગાડીવાળો તો બિચારો બારાદરી રસ્તો આવ્યો કે ત્યા ઉતારી દીધાં અને પૈસા લઈને ચાલતો થયો. ત્યાંની ભાષા જુદી ગુજ-રાતીમાં તેઓ સમજે નહિ. મહાસતીજીને હિન્દી બોલતા થોડુ થોડું આવડતું હતું. પરંતુ ત્યાંની ભાષા જુદી તેથી બારાદરીના રસ્તા પર બધાંને પૂછે અને એટલામાં ફરે પણ કોઈ તેમની ભાષામાં પૂરું સમજે નહિ તેથી રસ્તો ક્યાંથી બતાવે?

આ વિકટ અને કપરા સંજોગોમાં મહાસતીજીએ મનોમન એક સરખો નવકાર મંત્રનો જાપ ચાલુ રાખેલ અને પ્રભુપ્રાર્થના. આ સિવાય ત્યાં બીજો શો ઉપાય કરી શકે? લોકો કહે છે કલિયુગમાં કઈ દેવ વગેરે આવતા

નથી. ધર્મનું ફળ પણ મળતુ નથી. આ વાતમાં સત્યતા નથી. આપણી ભાવના અને શ્રદ્ધા દૃઢ હોય તો કલિયુગ કંઈ વિઘ્નકર્તા થતો નથી અને ધર્મ જરૂર ફળદાતા બને જ છે. મહાસતીજી બારાદરીમાં નવકાર મંત્રનું સતત રટણ કરતાં કરતાં ત્યાં ફરી રહ્યાં હતા. તે જ વખતે એક સજ્જન પુરુષ, પછી તે દેવ હોય કે કોણ તે તો પ્રભુ જાણે. તે તેમની પાસે આવેલ. અને પૂછયું કે બહેન શું વાત છે? મહાસતીએ તેમને વાત કહી તેણે તેમના હાથમાંથી થેલી લઈ લીધી અને આશ્વાસન આપ્યું અને તેમની સાથે હવે દિલ્હી શહેરમાં ફરવા લાગ્યો અને બધાને બારાદરી વિષે પૂછવા લાગ્યો.

પરંતુ મોટા શહેરોમાં એમ કયાંથી જલદી પત્તો લાગે? લગભગ બે-ત્રણ કલાક ફર્યા ત્યારે પતો લાગ્યો. કદાચ લગભગ રાત્રીના બારનો સમય થઈ ગયો હશે. ત્યારે બારાદરીના ઉપાશ્રયમાં પહોંચ્યા ત્યાં તો બધા સૂઈ ગયા હતા. દરવાજા ખોલાવ્યા અને કહે કે આ બહેન દર્શન કરવા આવેલ છે. રાત્રે સાધુજીના મકાનમાં બાઈ માણસ રહી શકે નહિ, તેથી ત્યાંના માણસને તે દેવપુરુષે તેમને સુપ્રત કર્યા. તેનો આભાર માન્યો અને પછી તે સજ્જન પુરૂષ ત્યાંથી ગયા હવે તે દેવ હતા કે કોણ તે પ્રશ્નનો ઉકેલ હજુ સુધી મળેલ નથી જ? પરંતુ મંત્રનો પ્રભાવ તો પ્રત્યક્ષ જ થયેલ હતો.

ત્યાર પછી ઉપાશ્રયના ભાઈ તેમને સાધ્વીજીના

ઉપાશ્રયે મૂકી આવ્યા. સવારે પછી સાધુજીના ઉપાશ્રયે ગયા અને પછી એક ધર્માત્મા બહેનને બધી વિગત કરી અને અભ્યાસ કરવાની ભાવના વ્યકત કરી. તેમણે કહ્યું કે હું બધી વ્યવસ્થા કરીશ. પરંતુ તેઓ જયપુર જઈ રહ્યાં હતાં. ત્યાં સાધુજી મહારાજ પધારેલા હતા તેમના દર્શન કરવા માટે. તેથી તેઓ મહાસતીજીને પણ સાથે લઈને દર્શન કરવા ગયા જયપુરના ઉપાશ્રયમાં તે બહેનના પરિચિત એક જયપુરના બહેન તેમને મળ્યા તેમણે તેમને પૂછયું કે આ તમારી સાથે કોણ આવ્યું છે? તેઓએ કહ્યું કે આ એક વૈરાગી બહેન છે. અને અભ્યાસ કરવા ઈચ્છે છે. તે જયપુરવાળા બહેન કહે કે હું તેમને મારી પુત્રી સમાન સમજીને મારે ત્યાં જ અભ્યાસ કરાવીશ. તમો તેમને મારે ત્યાં રહેવા દો. જયપુરવાળા બહેને પોતાના ઘરના કોઈને પૂછયા વિના એક અજાણી યુવતીને આશ્રય આપવાનો સ્વીકાર કર્યો. કહો તેની પરમાર્થવૃત્તિ અને ઉદારતા કેટલી હશે!

જયારે પેલા જાલંધરના સાધ્વી કે આ બહેન કોણ શ્રેષ્ઠ તે વાચક બંધુઓ અને ભગિનીઓ તમે જ વિચારશો.

ત્યારથી મહાસતીજીએ જયપુરમાં મુળચંદ કોઠારીને ત્યાં વાસ કર્યો. ઘણો સમય થવાથી બહેનોના નામ યાદ નથી રહ્યા કારણકે હાલમાં મહાસતીજી માત્ર

પોતાની સાધનામાં બધાને ભૂલવાનો જ અભ્યાસ કરી રહેલ છે.

જયપુરવાળા બહેન કરતાં પણ તેમના પુત્ર મુળચંદ-ભાઈ વિશેષ પરમાર્થી હતા. તેઓ પરમાર્થમય જીવન વ્યતીત કરતા હતા. તેઓએ તેમની માતા તથા મહાસ-તીજીને એક જુદું મકાન રહેવા માટે આપ્યું અને અભ્યાસ પોતે કરાવતા હતા. મહાસતીજીનો વિચાર સંસ્કૃત તેમજ પ્રાકૃત વ્યાકરણ શીખવાનો હતો. પરંતુ તેમના ધર્મબંધુએ તેમને સંસ્કૃત વગેરેની સંધિનું જ્ઞાન આપ્યું. સાથે સાથે તેમણે આધ્યાત્મિક બોધ આપવો શરૂ કર્યો તથા તેવાં પુસ્તકો પણ લાવીને વાંચવા આપ્યા અને મહાસતીજીનાં મનમાં ધીરે ધીરે એ વાત દૃઢ કરાવવા લાગ્યા કે દીક્ષા પહેલાં સમ્યક્ત્વ પ્રાપ્ત કરવું જરૂરી છે. માટે તેનો અભ્યાસ કરો. આપણે બીજા લોક-હિતકારી અને પરમાર્થી કાર્યો કરશું અને સાથે સમ્યક્-ત્વ પ્રાપ્ત કરવાની સાધના પણ કરજો.

તે ધર્મબંધુએ જે સેવા ધર્મના પ્રેમપૂર્વક એક ધર્મ તરફ ભગિનીની ફરજ બજાવી છે તે લખવાને તો લેખકની અસમર્થ છે. સહોદરભાઈ પણ આ જમાનામાં એવી સેવા ન કરી શકે. આ વિશ્વમાં આવી રીતે ઋણાનુબંધ ચૂકવવા એકબીજાનાં સંયોગ થાય છે પરંતુ અજ્ઞાનતાવશ જીવ તે જાણી શકતો નથી. આવું સ્થિર સ્થાન અને સાધના-

અભ્યાસ અને આત્મોન્તતિકર સેવા કરનાર ધર્મમાતા અને ધર્મબંધુની સહાયતા મળવાથી મહાસતીજી ત્યાં સ્થિર થયાં અને ત્યાં બિરાજતા. મુનિરાજ પાસે તેમણે આજીવન બ્રહ્મચર્યવ્રત પાલન કરવાનાં નિયમ લીધા. ધર્મમાતાએ અને તેમણે આરંભ સમારંભ કરવાનો ત્યાગ કર્યો. ફક્ત રેલ્વેમાં બેસવાની જ છુટ. ગરમ પાણી પીવાનુ રાત્રિના ચોવિહાર અને કોઈ જાતનો સ્વહસ્તે આરંભ સમારંભ કરવો નહિ. ગૃહસ્થોથી અલગ રહીને માતા-પુત્રી ત્યાગીજીવન વ્યતીત કરવા લાગ્યા અને ભાઈ તેમને બોધ આપતા હતા. બન્ને જણ ભાઈ-બહેન પરમાર્થમય કાર્ય કરવાની ભાવના સેવતા હતા. પરંતુ માનવનું ધારેલું ક્યારે પાર પડે! પુણ્યોદય હોય ત્યારે જ ને? માનવ કંઈ વિચારે છે અને કુદરત કંઈ જ કરે છે. ઉન્નતભાવી તે ધર્મબંધુને ક્ષયરોગે ઘેરી લીધો. ઉન્નત ભાવનાના મિનારા આમ તૂટી પડયા. ઘણા ઉપચારો કરવા છતાં રોગ ઘટવાને બદલે દિન-પ્રતિદિન વધતો જ રહ્યો, આ છે. કર્મની લીલા! જે ઘણી જ વિચિત્ર હોય છે. 'એવી અવસ્થમાં પણ ધર્મબધુની એક જ ભાવના રહેતી. 'મને ધર્મ શ્રવણ કરાવો. એ એક મહાન આત્મા હતા. ક્ષયરોગ એટલે લાંબી બીમારી. મહાસતીજી યથાશક્તિ તેમને ધર્મ શ્રવણ કરાવતા. તેમની માતા પણ તેમને ધર્મ શ્રવણ કરાવતા. ત્યાર પછી મહાસતીજીની તબિયત પણ બગડી ડોકટરનું કહેવું એમ હતું કે તેમને પણ ક્ષય લાગુ પડેલ

છે કર્મ આવી રીતે ધર્મકાર્યમાં વિઘ્નભૂત થાય છે તે પૂર્વે બાંધેલા અંતરાય કર્મનો વિપાક જ સમજવો વિસ્તાર વધારે ન કરવાના કારણે અહીંયા ઘણી વાતો છોડી દીધી હવે મહાસતીજીને વિચારો થવા લાગ્યા મેં બધી વાતનો ત્યાગ કરેલ છે ધર્મબંધુનો આધાર હતો અને હવે તેની પરિસ્થિતિ ખરાબ થઈ અને તેમના પતિને ખબર પડે ને લઈ જાય તો તેમના ત્યાગ-પ્રત્યાખ્યાતનું શું થાય તે કહી શકાય નહિ ? અસમાજ માનવ નિયમો ભંગ જ કરે તો કેમ કરવું ?

અતે બહુ વિચાર વિનિમયથી એવો નિશ્ચય કર્યો કે ગમે તે ઉપાયે દીક્ષા લઈ લેવાય તો જ વ્રતનો ભગ થાય નહિ. બાકી કોઈ ઉપાય નથી પોતાની તબિયત પણ ખરાબ હતી. ભાઈની તબિયત તો વિષમ જ હતી. છતાં વ્રતના રક્ષણાર્થે જવું જરૂરી હતું એટલે અશ્રુભીના નયને તેમણે ત્યાંથી વિદાય લીધી અને અજમેર ગયા. ત્યાંથી એક ધર્મબંધુને સાથે લઈને આગળ નાગોર ગયા પછી બીકાનેર ગયા. ત્યાં તેમના પિતાશ્રી આજ્ઞાં લઈને આવ્યા અને બીકાનેર (રાજસ્થાન)માં સંવત ૧૯૯૧ના વૈશાખ સુદ ત્રીજને રવિવારે દીક્ષિત થયા. દીક્ષા લેવાની આગલી રાત્રે તેમના પિતાશ્રી એ તેમને ઘણો જ બોધ આપેલો. દીક્ષા લેવાને સમયે હજારોની માનવમેદનીમાં તેમણે લેકચર આપેલું અને તેમના ગુરુજીને અંતમાં કહેલ કે હું તમોને માટીના પિંડ સમાન મારી પુત્રીનું દાન કરૂં છું તમો તેનું ઘડતર કરીને મૂર્તી સમાન બનાવજો. મહાસતીજીનો વિચાર

ઉન્નત જીવો અને સારા શુદ્ધ સંયમી સાધ્વીઓ પાસે સંયમ અંગીકૃત કરવાનો હતો પરંતુ સંયોગે નહિ. સાથ આપ્યો નહિ.

કર્મ પાસે માનવ લાચાર છે ને ? ગુરુણીજી તથા ગુરૂબહેનો વગેરે મહાસતીજી પર ઘણો જ પ્રેમભાવ રાખતાં હતાં. કોઈ કામ કરવા આપતાં નહિં. તેમનું ઘણું જ માન રાખતા હતા. અભ્યાસ કરાવવા માટે બે માસ્તર જુદા જુદા વિષયો માટે આવતા હતા. તે સાધ્વીઓમાં મહાસતીજી જેવા જ્ઞાનવાળા કે બુદ્ધિશાળી કોઈ હતું નહિ આમ હોવા છતાં મહાસતીજીને ત્યાં સંતોષ નહોતો. તેઓ એ ઈચ્છતા હતા કે આત્માનો ઉદ્ધાર કેમ થાય ? ત્યારે ત્યાંનું વાતાવરણ તેવું નહતું. એટલામાં જ સમજી જવા જેવું છે. વધારે વિસ્તારની શી જરૂર ? ગમે તેવા પણ તે તેમના ગુરુ હતા ને ! પરંતુ મહાસતીજીને ખૂબ ચિંતા થવા લાગી કે આવી પરિ-સ્થિતિમાં મારું મૃત્યુ થશે તો શું થશે ? મૃત્યુ મંગલમય નહિ જ થાય. સંયમી જીવને અનુરૂપ આ જીવન કે વાતાવરણ છે જ નહિ. આવી ચિંતાને કારણે તેમને હિસ્ટીરિયાનો રોગ થયો. તેઓ તેમની સેવા ખુબ જ કરતાં. બધાનો પ્રેમ ઘણો હતો પરંતુ મહાસતીજીને તો મોહ-મમત્વ વગેરે વિકારોને જીતીને વિકાસ સાધવો હતો. તેવું વાતાવરણ ત્યાં ન જ હતું. સંયમી જીવન
3 એટલે મોહથી પર થવાનો પ્રયત્ન કરવો-પરભાવથી પર

થવાનો પ્રયત્ન કરવો. ધર્મબંધુએ અને તેમના પૂજ્ય પિતાશ્રીએ તેમના જીવનમાં આવાં બીજોનું વાવેતર તો કરેલું હતું. હવે તેમને વિકસિત કરવાનાં હતા પણ આ વાતાવરણમાં તેમ બનવું અસંભવ જ હતું. એમને સંસારમાં બાહ્ય દૃષ્ટિએ કંઈ જ દુઃખ ન હતું. સુખનો સાગર હિલ્લોળા લેતો હતો પરંતુ તેમને તો આત્મ-ઉન્નતિ માર્ગ શ્રેયસ્કર હતો. ભોગવિલાસ કે મોજશોખમાં અમૂલ્ય જીવન વેડફી નાંખવું ન હતું. અને ત્યારે અહીયાં પણ બાહ્ય સુખની કોઈ કમી ના હતી. ગુરુ તથા ગુરુબહેનોનો તેમને અપાર પ્રેમ મળેલ હતો. પરંતુ આત્મ કલ્યાણ ન થાય તો એને માટે આ બધું વ્યર્થ જ હતું. દુઃખરૂપ હતું. અતઃ વૈશાખ માસમાં દીક્ષા લીધી હતી તે પછીનું એજ વર્ષનું એક ચોમાસું અને ત્યાર પછી એક ચોમાસુ એમ બે ચાતુર્માસ તેમની સાથે કર્યાં અને તેમનો પ્રેમ-માયા મમતા બધાનો ત્યાગ કરીને એકલ વિહારીપણું અંગીકાર કરેલ હતું. સમાજ વિરુદ્ધ રહેવાથી કેટલી મુશ્કેલી આવી હશે તે તો વાચક સ્વયં વિચારે પરંતુ પોતાના આદર્શ ખાતર તેમણે એ બધું સહન કરેલ હતું. ત્યાર પછી એક સમયે ટોંક (રાજસ્થાન) નામના ગામમાં ચાતુર્માસ હતું ત્યારે તેમને કલ્પવૃક્ષ કાર્યાલય ઉજ્જૈનથી પ્રાર્થના કલ્પદ્રુમ નામનું પુસ્તક વાંચવા મળેલ અને ત્યારથી તેઓએ પ્રાર્થનાનો અભ્યાસ કરવા માંડયો. ત્યાર પછી માલવ પ્રદેશમાં રાયપુરમાં

ચાતુર્માસ કર્યું. ત્યાં કલ્પવૃક્ષ કાર્યાલયનાં કલ્પવૃક્ષ માસિકો વાંચવા મળ્યાં તેથી વિચારનું વિજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું અને રાયપુરથી ખાનદેશ તરફ વિહાર કરતાં ઉજ્જૈન જઈને કલ્પવૃક્ષ કાર્યાલયવાળા ભાઈનો પ્રત્યક્ષ પરિચય કર્યો. તેમની પાસેથી આસન વગેરેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું. તેમણે વિચારશાસ્ત્ર વગેરેનાં પુસ્તકો વાચ્યા એટલું જ નહિ, તેનો ક્રમસર અભ્યાસ કરી સાધના કરી અને શરીર તથા મનોબળને બળવાન તથા સ્વસ્થ બનાવ્યા. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો પણ અભ્યાસ કર્યો હતો. ત્યારબાદ વિહાર કરતાં કરતાં બરાડ પ્રાન્તમાં ઉમરાવતી જિલ્લામાં ધામણ ગામમાં ચાતુર્માસ કરેલ. ત્યાં પ્રભુ કૃપાએ અને પૂર્વના પુણ્યોદયથી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી (હરિદ્વાર-ઋષિકેષ) નાં આધ્યાત્મિક અને ધ્યાન સંબંધી પુસ્તકો વાંચવા મળ્યાં અને સન ૧૯૪૭ થી ધ્યાન સાધનાનો પ્રારંભ કર્યો. સ્વામી શિવાનંદજી સ્વામીનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં ત્યાર પછી વિવેકાનંદજીનાં તથા સ્વામી રામતીર્થનાં આધ્યા-ત્મિક પુસ્તકો મંગાવીને વાંચ્યા અને પૂર્વજન્મનો જાણે કેમ અભ્યાસ ન હોય તેમ તેમા દિનપ્રતિદિન પ્રગતિ થતી ગઈ અને ત્યાર પછી તો જૈન ધર્મના પણ આધ્યા-ત્મિક તથા યોગ સંબંધી ઘણાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યો.

અભ્યાસકાળમાં કલ્પનો વિહાર કરતાં નહિ. પરંતુ જ્યાં સાધના કરવાની સગવડ હોય ત્યા ચાતુર્માસ સુધી રહેતાં. શરૂઆતમાં ધ્યાન-સાધના કરવામાં સામાજિક

લોકો તરફથી ઘણી જ મુશ્કેલી પડતી પરંતુ તેઓ મક્કમ રહેવાથી બે-ચાર વર્ષમાં તે મુશ્કેલી નાબૂદ થઇ ગઈ અને અભ્યાસ અર્થે સગવડતાવાળા જ ગામમાં વધારે સમય રહેવા લાગ્યા હતા. ત્યાર પછી કપડવંજ પાસે ઉત્કંઠેશ્વર ગામમાં જ્યાં જૈન યોગાશ્રમ છે ત્યાં વિશેષ અભ્યાસ અર્થે ગયેલ હતા. ત્યાં જનતાની વિશેષ વસ્તી હતી નહિ. ત્યાં સાધનામાં જતાં વેંત ઘણી જ ઉન્નતિ થઈ. ત્યાં ગયા બાદ અલ્પ સમયમાં ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર અથવા જેને જૈન પરિભાષામાં સમ્યગ્દર્શન (સ્વાનુભૂતિ) કહે છે તે પ્રાપ્ત થયેલ હતુ. એકલા રહીને પણ દૂર દૂરના અજાણ્યા પ્રદેશમાં વિહાર કરેલ હતો. રાજસ્થાનમાં દૂર દૂરના પ્રદેશમાં વિહાર કરેલ, ખાનદેશમાં, બરાડપ્રાંતમાં, નાગપુર અને તેની આગળ બાલાઘાટ આદિ અનેક સ્થળે દૂર દૂરના પ્રદેશમાં વિચર્યા છે અજાણ્યા પ્રદેશમાં જવા છતાં પોતાના ચરિત્રબળને પ્રભાવે સર્વ જગ્યાએ પ્રેમ અને આદરભાવ પામેલ છે. તેમના પ્રત્યે સર્વને તલસ્પર્શી પ્રેમભાવ જ થઈ જતો કારણ કે તેઓ સદા સર્વદા જગ હિતની કામના કરનાર છે.

એક સમય વિચરતાં વિચરતાં શેષકાળમાં તેઓ અકોલા જીલ્લાના મોતીજાપુર ગામ ગયેલા. ત્યાં થોડો સમય વ્યતીત થયા બાદ તેઓને સખત તાવ, ઉધરસ અને કફ પડવા લાગ્યો. ડોકટરનું કહેવું એવું હતું કે ક્ષય રોગ છે, પરંતુ તેઓ બીમારીથી ભય પામે તેવા હતા

નહિ. તેમણે તેવી સ્થિતિમાં પણ ડોકટરની દવા લીધી જ નહિ. હા, પ્રાકૃતિક ઉપચાર જે તેઓ જાણતા હતા તે કરેલા અને પેટ સાફ કરવા માટે વૈદ્યનાં પડીકાં લીધેલાં. આ બીમારી લગભગ એક કે દોઢ માસ ચાલી હશે.

એવી સખત બીમારીમાં તેઓ ફક્ત આત્મચિંતનમાં લીન રહેતાં હતાં. ત્યાર પછી વિચરતાં વિચરતાં તેઓ વર્ધા જિલ્લાના નાના ગામ શેલુમાં ગયેલાં. ત્યાં તેમણે ચાતુર્માસ કરેલ હતું અને ઘણો સમય ત્યાં રહેલાં હતાં. ત્યારે તેમને એક આંખમાં મોતિયો આવેલો હતો, તેથી તેમણે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની પત્ર દ્વારા સલાહ લઇને ઉપવાસ શરૂ કર્યો તે ઉપચારની શરૂઆતમાં પ્રથમ દિવસે ઉપચાર કરવાનો હોય છે અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકે લખેલું કે એક-એક કલાકે અમૂક પ્રમાણમાં ગરમ પાણી પીવાનું એવી-રીતે ઉપચાર શરૂ કરેલ અને ગરમ પાણી એક એક કલાકે પીવાને કારણે લગભગ એક વાગ્યાના સમયથી ઉલટીઓ થવા લાગી અને સાંજ સુધીમાં તબિયત ઘણી જ ખરાબ થઈ ગઈ. મહાસતીજીએ તો ઉપવાસના પ્રત્યાખ્યાન કરેલ હતા અને સાંજે ચોવિહાર કરેલ હતો. હાથપગની નસોમાં અસહ્ય વેદના થતી હતી. અને હૃદયમાં પણ અસહ્ય વેદના સહ જાણે હમણાં જ જીવ નીકળી જશે એમ થતુ હતું. બધા લોકો ભેગા થઈ ગયા અને ગભરાવા લાગ્યો કે હવે શું થશે ?

અમારા ગામમાં આ પહેલું જ ચાતુર્માસ છે, તે પહેલાં કોઇએ કરેલ જ ન હોતુ. અને શું આમ થઈ

જશે ? તેઓ ઘરની કોઈ ઔષધિ આપીએ તેમ કહેવા લાગ્યા ત્યારે તેવી સ્થિતિમાં પણ મહાસતીજીએ કહ્યું કે, 'રાત્રીના અમારે કઈ જ ન લેવાય. દવા કોઈ મરણ આવ્યુ હશે તો રોકવાને સમર્થ નથી જ.' અને કોઇ જ દવા લીધી નહિ.

પોતાના વ્રતોમાં અચળ રહ્યા. મહાસતીજીએ જ્યારે ધ્યાન સાધનાની શરૂઆત કરેલ ત્યારે ધ્યાનની સાથે દિવસની ૨૫૦ માળા સોડહમ્ મંત્રની ગણવાનો પણ પ્રારંભ કરેલો. તેના સંસ્કારવશાત્ કંઈક જાગૃત અવસ્થામાં અને કઇક અભાન અવસ્થામાં તે સમર્થ સોડહમ્ સોડહમ્ જોર જોરથી બોલવા લાગ્યો. ત્યાં એક વૈદ્યને પણ બોલાવી લાવેલ હશે. પૂરી યાદ નથી. તેણે તથા બીજાઓએ કહ્યું કે આટલા જોરથી તેમને બોલવા ન દો. પણ ત્યાં કોણ સાંભળે ? તેઓ તો જોરજોરથી સોડહમ્નું રટણ કરતાં કરતાં જ નિદ્રાવશ થઇ ગયા અને જ્યારે જાગૃત થયા ત્યારે તે બધી અસહ્ય વેદના કોણ જાણે કયાં રફુ-ચક્કર થઇ ગઈ તે સમજાયું જ નહી ? ને અસહ્ય વેદનાનો અંશ માત્ર પણ વિદ્રામાંથી જાગૃત થતાં રહેલ ન હતો. આ છે મંત્રશકિતનો ચમત્કાર. માનવ જો શ્રદ્ધાપૂર્વક કોઇ સાધના કરે તો જરૂર તે ફળદાતા થાય.

આ તો બાહ્ય લાભ હતો. પરંતુ આંતરિક લાભ તો જે થયો તે તો અનુભવજન્ય છે, તેને લેખની શા રીતે વર્ણન કરી શકે ? તે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના સમયે તેમને

એક માસ સુધી નિદ્રા આવેલ ન હતી. છતાં તેઓ રાત-ભર આત્મ ચિંતનમાં પસાર કરતાં તેથી, તેમને રાત્રી ક્યાં અને કેમ પસાર થઇ તે જણાતુ નહિ ? મોરબીમાં હોનારત થયા પહેલાં લગભગ આઠેક માસ પહેલાં મહાસતીજીએ મૌન અને એકાંતવાસની સાધનાનો પ્રારંભ કરેલ હતો. અને ત્યારપછી હોનારત થવાથી મહાસતી-જીને રાજકોટ જવું પડેલ છતાં સાધના ચાલુ જ રાખેલ. તે સાધના સમયે એવો સંકલ્પ કરેલ કે બે માસ અનાજ લેવુ અને બે માસ દૂધ વગેરે લેવું, સાધના થાય ત્યાં સુધી આવો ક્રમ ચલાવવાનો સંકલ્પ મનોમન કરેલ હતો. ચાતુર્માસ પૂર્ણ થયા પછી મોરબી આવ્યા અને ત્યાર પછી થોડા સમય બાદ તેઓને બ્લડપ્રેશરની બીમારીની શરૂઆત થઈ. ત્યારે તેમાનાં સંકલ્પ મુજબ અનાજનો ત્યાગ જ હતો. છતાં બીમારી આવી તો પણ અનાજ કે દવા લીધા નહિ, મૌન પણ ચાલુ રાખેલ અને તેઓ પોતાના આત્મચિંતનમાં લીન રહેતા હતા, હજી પણ ઘણી વખત બ્લડપ્રેશરનો હુમલો થાય છે ત્યારે પણ તેઓ વિષમસ્થિતિમાં ધ્યાન સમાધિમાં તદાકાર થઇ જાય છે અને મન પર વેદનાની અસર થતી નથી. ગમે તે પરિસ્થિતિમાં તેનો આત્મચિંતનમાં લીન રહે છે. રત રહે છે. આ બધો પ્રભાવ અભ્યાસનો છે. માનવ આવો અભ્યાસ કરે તેને આ અનુભવની ગમ પડે બીજા તેના આનંદને શુ જાણી શકે ? ઘણા ભકતો મહાસતીજીને તેમના અનુભવ વિષે

પૂછે છે તે કારણથી આ બધું લખેલું છે. તેમજ આ ચારિત્ર લખવાનો ઉદ્દેશ એ છે કે કોઈ ભવ્યાત્મ બંધુ કે ભગિની આ જીવનકથા વાંચીને તેમાંથી સાર ગ્રહણ કરીને પોતાનો ઉત્કર્ષ સાધવા તત્પર થાય તો લેખકનો પરિશ્રમ સાર્થક થયેલો ગણાશે. ભવ્યાત્મા જરૂર કંઈકને કંઈક તો આ કથામાંથી ગ્રહણ કરીને જરૂર સ્વવિકાસ સાધશે જ. એવી શુભ કામના સહ વિરમું છું. જો માનવને સુખી થવું હોય અને શાંતિ-સુખ પ્રાપ્ત કરવા હોય તો પોતાના ચારિત્રબળનું ઘડતર કરવું જરૂરી છે, તે વિના સાચા સુખ કે શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે જ નહિ. માટે આવા સુખ-શાંતિના ઇચ્છુકે પોતાના ચારિત્રબળનો વિકાસ કરવો જ રહ્યો. ચારિત્રબળ એવું અમોઘ બળ છે કે તે વડે માનવ સર્વ વિશ્વવાસી જનોનો પ્રીતિપાત્ર બને છે અને બધાનો તેના પર પ્રેમભાવ અહર્નિશ રહે છે. પ્રેમ અને સુખને ઈચ્છનારે આ વસ્તુ અપનાવવી પરમાવશ્યક જ છે.

લિ.

નારાયણભાઈ જે. પટેલ
(પ્રિન્સીપાલ વિશ્વવિદ્યાલય અસારવા અમદાવાદ)
ભોગીલાલભાઈ પારેખ
મોરબી

સદ્ગત સૌભાગ્યચંદ નેમચંદ શ્રોફ



પૂજ્ય પિતાશ્રી,

卐 પિતૃદેવો ભવ 卐

આપના રોમ રોમમા કુટુંબ વત્સલ્યતાની વસંત ભરી હતી. આપે અમારા જીવનમાં સદાચાર, સૌમ્યતા, સમતાં ગુણો વિકસાવ્યા, ગૌરવપૂર્વક જીવન જીવી શકીએ તેવું શિક્ષણ આપી અમોને પુરુષાર્થી બનાવ્યા અમારો જીવન પંથ મહાવીર પ્રભુએ બતાવેલા સત્પંથે સદા વહો એવી આપની આશિષ ઈચ્છતા આપના ઋણી સંતાનો.

લિ. ભવોભવના ઋણી
આપના સંતાનો
રમેશ, રસિક, રંજન

—: સદ્‌ગત ચંપાવતીબહેન સૌ. શ્રોફ :—



卐 માતૃદેવો ભવ 卐

પૂજ્ય માતુશ્રી,

આપે અમારામાં દાન, શીલ, તપ, કરૂણાના સંસ્કારો રેડી અમ બાળકોનુ જીવન પુષ્પોથી મ્હેકતુ બનાવ્યુ અને અમને સુખી-જીવન જીવવાનો મંત્ર આપ્યો

કે :— સતૂકર્મ વગર સંપત્તિ વધતી નથી,
સંયમ વગર સંપત્તિ ટકતી નથી,
દાન વગર સંપત્તિ શોભતી નથી

લિ રમેશભાઈ, રસિકભાઈ, રંજનબેન

❖ સદ્ગત ચંપાવતીબહેનનો ટૂંક પરિચય ❖

પૂજ્ય માતુશ્રી,

આપનુ વાત્સલ્ય અને પ્રેમ એક ક્ષણભર પણ ભૂલી શકાતુ નથી. આપે અમારા જીવનમાં સુસસ્કારોનું બીજ રોપી તેનું સિચન કર્યું તેના વડે જ અમે આજે આ ઉન્નત જીવન જીવી રહ્યા છીએ. આપશ્રી બાલ્યકાળથી જ પોતાના પિયરથી જ સુસસ્કારોનો વારસો લઈને જ શ્વસુરગૃહે આવેલા તેથી શ્વસુરગૃહે આવતા જ સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, ચોવિહાર વગેરે ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો કરતા હતા. ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો કરવામા તમોને ઘણો જ ઉત્સાહ અને આનંદ આવતો હતો ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન આપે કેટલું કર્યું હશે તેનો કોઈ અંદાજ કાઢી શકે તેમ નથી. સમ્યગ્દર્શન કેમ થાય તેની આપને ઘણી જિજ્ઞાસા હતી। આપનો સ્વભાવ સહનશીલ હતો. પિતાજીની અનુકૂળતા ન હોય તો પણ અમો બાળકોને લઇને એકલા રાજસ્થાનના દૂરના પ્રદેશમાં પૂ મહાસતીજીના દર્શનાર્થે લઈ જતા અને ઘણી હિંમત અને ધીરજથી કામ લેતા. અમો નાના હતા ત્યારે પોતે સામાયિક કરે અને અમને પણ અનુકૂળતા હોય તો કરાવે અને ધર્મની વાર્તાઓ કરીને અમારામાં ધાર્મિક સંસ્કારોનું સિંચન કરતા. ટ્રેઈનમાં મુસાફરી દરમ્યાન પણ રોજનું ધાર્મિક કર્તવ્ય થાય નહિ ત્યાં સુધી કઈ જ ખાય કે પીએ નહિ. છેલ્લા થોડા સમયથી તબિયત સારી ન હતી તો પણ સાંજનું ભોજન કરવામા રાત ન પડી જાય તેની કાળજી રાખતા હતા અને થાળી ધોઇને પી જતા, કહેતા કે બીજુ કઈ થતુ નથી તો આટલુ તો કરવા દો, છેલ્લે-છેલ્લે પણ તેમનાં દિલમાં દેવ-દર્શનની જ ભાવના રહેતી હતી.

દેવદર્શન અને વ્યાખ્યાન શ્રવણ કરવાનો તેમજ પૂ. સાધુ-સાધ્વીજીઓના દર્શન વંદન કરવાનો ભાવ તેમના દિલમાં ઘણો

હતો. મોરબીથી કોઈ આવતું તો તેમને કહેતા કે પૂ. મહાસતીજીને મારા વંદન કહેશો. એકંદરે તેમનું જીવન ઘણુંજ ધાર્મિક હતું.

તા. ૪-૨-૮૩ના રોજ તેમનો અમર આત્મા અમોને નિરાધાર છોડીને અમર લોકની યાત્રાએ ચાલ્યો ગયો તે બદલ અમોને પારાવાર દુઃખ થાય છે. પરંતુ કુદરત પાસે આપણું શુ જોર ચાલે છે ? તે દેવી તુલ્ય માતાના ગુણોને અમો અજ્ઞ બાળકો જાણી શકયા નહિ અને તેની જોઈએ તેવી બરાબર સેવાનો લાભ લઈ શકયા નહિં તે બદલ અમને ઘણો ખેદ થાય છે અને પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા પાસે અંતઃકરણ પૂર્વક ક્ષમા યાચીએ છીએ અને એ અમર આત્માને પ્રભુ શાશ્વત શાંતિ બક્ષે એવી પ્રભુને પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

લી ભવોભવના ઋણી આપના સંતાનો,

રમેશ, રસિક, રંજન, ઉષા, પ્રિતિ, ઉર્મિ, મનિષ.

સ્વ. ચંપાવતીબહેન (પૂ બા) નો ગુણાનુવાદ :—

સદ્ગત સાથેનો મારો પરિચય માત્ર ચાર વર્ષનો જ છે અને તે પણ સીધો પરિચય દર બે-ત્રણ માસે એકાદવારનો જ ગણાય. સદ્ગત ઘણા જ માયાળુ અને પાપભીરું હતા. ખાસ કરીને સાધર્મિકને જોઇને ઘણાજ ગદ્ગદ થઈ જતા અને તેમની ભકિત કરવા તલપાપડ થતાં. તેઓ ઘણા જ ભલા-ભોળા હતા. જયારે જયારે હું તેમના ઘેર જતો ત્યારે તેમને હું કાંઈ ને કાંઈ ધાર્મિક ક્રિયામાં પ્રવૃત્ત જોતો. જાણે ચોવીસ કલાકની સામાયિક ન પાળી હોય ! તેઓનું ધાર્મિક વાચન સારા પ્રમાણમા હતુ કારણ કે ઘરમાં જ પુસ્તકાલયનો લાભ મળતો હોવાથી હું તેમને કાયમ ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાચન કરતાં જોતો. આમ છતાં તેમનામાં જ્ઞાનનું અહમ્ હતુ નહિ. જયારે અન્ય કોઈ વ્યકિત તેમની પાસે આવે ત્યારે ખાસ આગ્રહ કરીને વિનંતી કરતા કે કંઈક ધર્મનું સંભળાવો. લૌકિક વાતો તેમને મૂળથી કદી સાંભળી જ નથી. તેમનું વાંચન ઘણું હોવા છતાં જયારે જયારે હું તેમને મળતો ત્યારે મને આગ્રહપૂર્વક કહેતા કે તમારા જ્ઞાનનો અમને લાભ આપો આ તેમની કેટલી

વિનમ્રતા હતી તે બતાવે છે. કોઈની સાથે વાતચીત પણ ધર્મને લગતી જ કરતા અને સમ્યકત્વની પ્રાપ્તિ કેમ થાય તે જાણવા ઘણા જ ઉત્સુક હતા. કોઈના સદ્ગુણ સાંભળીને કે ધર્મની વાત સાંભળીને હમેશા તેમની અનુમોદના કરતા અને ચાર શરણાનું રટણ તો તેઓ અજપાજપની માફક કરતા. કોઈના દુર્ગુણ નિંદા તેમના મુખેથી કદી સાંભળ્યા જ નથી. તેઓ શાંતિ અને સૌમ્યમૂર્તિ સમા હતા. કદી ક્રોધના ચિહ્ન મેં તેમના ચહેરા પર જોયા નથી કોઈવાર કોઈ પરિવારના માણસો કોઈવાર ચિડાઈ જાય તો પણ સમતાભાવ રાખી હમેશા હસવામા કાઢી નાખતા. તેમનો ચહેરો સદા હસમુખો જ રહેતો.

તેમના જીવનના પાછલા દિવસો વેદની કર્મનાયોગે કંઈક કપરા ગયા હતા. છતાં દુઃખના રોદણા કદી રોયા નથી અમે જાણે આત્મજ્ઞાન થયું હોય એ પ્રમાણે સમતાભાવે બધા દુઃખોને સહન કરતા હતા. અમુક સંજોગોને કારણે જાણે તેઓ એકાંતવાસ ગાળતા હોય એમ રહ્યા હતા ભાઈ-બહેનને કામધંધા જવાનું હોય એટલે ૧૦ કલાક એકાંતવાસની સજા ભોગવતા હોય એમ સમય પસાર કર્યો હતો. રમેશભાઈ માટે તેમને ઘણી જ ચિંતા રહ્યા કરતી જો કે તેઓએ કદી કોઈને જણાવ્યું જ નથી. પરંતુ બધા દુઃખોને સમંદર જેવું પેટ કરી સમાવી લીધા હતા. તેઓ ખરેખર મુમુક્ષ હતા અને જિનેશ્વરદેવે ફરવેમાલી ધર્મની વાણી સાંભળવા ઘણાં જ ઉત્સુક રહેતા. પોતાની જાતે અવસ્થા અને માંદગીને લીધે ક્યાય એકલા જઈ શકે તેમ નહિ હોવાથી લાચાર જેવી સ્થિતિ અનુભવતા હતા. તેથી ઘરમા જ જિનવાણીના પુસ્તકોનું વાચન કરતા.

સદ્ગત આત્માને પ્રભુ શાંતિ અર્પે અને ભવાન્તરને વિશે પ્રભુ મહાવીરનુ શાસન પામો અને જલદીથી ભવ-ભ્રમણથી મુકત થઈ પોતાના સ્વરૂપમા સ્થિત બનો એવી બુદ્ધિ અને શકિત પ્રભુ તેમને અર્પો એજ શુભ કામના.

લી આપનો,

હસમુખરાય.

❖ શ્રદ્ધાંજલિ ❖

પરમ પૂજ્ય માતુશ્રી તથા પિતાશ્રી,

આપનો અમારા ઉપર અસીમ, અવર્ણનીય ઉપકાર છે. આજે અમે જે ધાર્મિક, નૈતિક અને સંસ્કારી ઉન્નત જીવન જીવી રહ્યા છીએ તે સર્વ આપનો પુણ્ય પ્રતાપ છે. આપણા પ્રેરણાત્મ જીવને અમોને માનવ જીવન જીવતાં શીખવ્યું છે. તેનું ઋણ અમારાથી ચૂકવી શકાય તેમ નથી. આપનો શાંત, ઉદાર, કરુણામય, પ્રેમમય સ્વભાવ અમારાથી ક્ષણભર પણ ભૂલી શકાય તેમ નથી

આપના આ અસીમ ઉપકારમાંથી કંઈક અંશે મુક્ત થવા માટે ફૂલ નહિ તો ફૂલની પાંખડીરૂપે આપશ્રીઓની પુણ્ય સ્મૃતિમાં આ 'મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાના ઉપાયો' નામના પુસ્તકની બ્યપ્રત પ્રકાશિત કરવા આપની ભક્તિવશાત્ પ્રેરાયા છીએ પ્રભુ આપ બન્નેના આત્માને ચિર શાંતિ અને શાશ્વત સુખ અર્પો.

"શિવાસ્તે સન્તુ પંથાનઃ" એમ કહીને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે આપ ભવાન્તરને વિશે પણ પ્રભુ મહાવીરનું શાસન પામો અને જલદીથી ભવ ભ્રમણથી મુક્ત થઈને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત થાઓ. એ માટેની બુદ્ધિ અને શક્તિ પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા આપ જ્યાં હો ત્યાં આપને અર્પે એવી અંતરની પ્રભુને નમ્ર પ્રાર્થના છે.

લિ ભવોભવના ઋણી આપનાં સંતાનો તથા પરિવાર

રમેશ, રસિક, રંજન, ઉષા, પ્રીતિ, ઉર્મિ, મનિષ.



ભીખાલાલ મનસુખલાલ મહેતાનો ટુંક પરિચય

ભીખાલાલભાઇનો જન્મ ખાનદાન અને ધાર્મિક કુટુંબમાં થયેલ હતો. તેમના પિતાશ્રી કેટલા ધર્માત્મા હતા તે નીચેની વિગતથી જાણવા મળશે. તેમના પિતાશ્રી મનસુખલાલ મોરબી સ્ટેટના રાજા વાઘજી ઠાકોરના વવાણીયાના વહીવટદારની નોકરી કરતા હતા. એક પ્રસંગે ઠાકોરે મનસુખલાલભાઈને કહ્યું કે મહેમાન આવેલા છે તો માછલીઓ મોકલો. પરતુ જૈનધર્મમાં દઢ શ્રદ્ધાળુ તેમણે કહ્યું કે મારા ધર્મને બાધક થાય તેવું કોઈ કામ હું કરવા તૈયાર નથી. ઠાકોરે કહ્યું તમો આ કોની સાથે બોલી રહ્યા છો તેનું તમને ભાન છે કે નહીં. તેમણે કહ્યું હું બરાબર જાણું છુ કે હું મોરબીના માલિક સાથે વાત કરી રહેલ છું પરતુ નોકરી કરતા અને પૈસા કરતા હુ ધર્મને શ્રેષ્ઠ ગણું છું ત્યારે ઠાકોર ગુસ્સે થઈને હુકમ કર્યો કે તમારાથી આવા કામ ન થાય તો નોકરીથી તરત જ છૂટા થઈ જાઓ અને મનસુખલાલભાઇ તરત જ તે નોકરીને છોડી દીધી પરતુ ધર્મ વિરુદ્ધ આચરણ કરવાને તૈયાર થયા નહિ. આવા ધર્મનિષ્ઠ માતા-પિતાને ત્યાં શ્રી ભીખાલાલભાઇનો જન્મ થયેલ એટલે બાળપણથી જ ધર્મના સંસ્કારો તેમને મળેલા જ હતા. તેઓ સ્વભાવે શાંત, સરળ અને લાગણીશીલ છે. ઘણા વર્ષથી તેઓ નિવૃત્તિમય જીવન વ્યતીત કરે છે. અને વાંચન,

પ્રભુ સ્મરણમાં જ પોતાનો સમય વીતાવે છે. તેમના બે ભાઈઓની પત્નીઓએ દીક્ષા ગ્રહણ કરેલ છે. એટલે એ કુટુંબ કેટલું ધર્માત્મા હશે તે સમજાય તેમ જ છે ને ! તેમણે પણ બારવ્રતો અંગીકાર કરેલ છે. નવકારમંત્રની તેમને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે. તેમના પુત્ર મુંબઈમાં રહે છે પરંતુ મુંબઈનું વાતાવરણ તેમને અનુકૂળ ન હોવાથી તેઓ મોરબીમાં રહે છે. પ્રસંગે-પ્રસંગે મુંબઈ પણ જાય છે. તેમની ધર્મની ભાવના અચલ અને શ્રદ્ધા ઘણી જ સુંદર અને શ્રેષ્ઠ છે. તેમનો આત્મા ઘણો ભદ્રિક અને સરલ હોવાથી ક્રોધ શું છે તે તેઓ જાણતા હોય તેમ લાગતું નથી. તેઓ સદા ધર્મપરાયણ અને સુખી બનો એજ ભાવના.

લિ. આપનો વનેચંદ હરજીવન.



—: શ્રી ભીખાલાલ મનસુખલાલ મહેતા :—



卐 પિતૃદેવો ભવ 卐

પૂજ્ય પિતાશ્રી.

આપશ્રી હદુ બમા ગુકાન્ત બનીને અમારામાં સત્ય, નીતિ અને સદાચારનું સિંચન કર્યું અમોને નિઃસ્વાર્થ ભાવે યથાશક્તિ ધર્મકાર્ય, સત્કર્મ કરવાની જે પ્રેરણા આપી તેથી અમો આજે જે માનવતાભર્યું જીવન જીવી રહ્યા છીએ તે આપશ્રીના જ ઉપકાર છે આપના પ્રતાપે જ અમો આજે સુખી જીવન જીવી રહ્યા છીએ

—: સદ્ગત દિવાળીબહેન ભીખાલાલ મહેતા :—



卐 માતૃદેવો ભવ 卐

પૂજ્ય માતુશ્રી,

માતૃસ્નેહ વાત્સલ્ય અને પ્રેમનું ઝરણુ છે કડવું પીને અમૃત વહાવનાર છે માતા એ સ્નેહની મૂર્તિ છે તેના ઉપકારો અમાપ છે તેનો બદલો બાળકો વાળી શકતા નથી તમારા જીવનની હયાતી નથી છતા તમારા જીવનની સુવાસ અમારા જીવનમા ફેલાયેલી જ છે એવા પરમ પૂજ્ય માતુશ્રી આપ જ્યાં હો ત્યા આપને પ્રભુ શાંતિ બક્ષો એજ શુભ કામના. — લિ. આપના ભવોભવના ઋણી સંતાનો

જયંતિલાલ, શાં [illegible] દાબહેન, ગુલાબબહેન, અનસુયા બહે

કાંતાબહેન–સુશીલાબહેન

શ્રદ્ધાંજલિ

પૂજય માતુશ્રી દિવાળીબહેન

જીવન પણ એક સ્વપ્ન છે, મરણ એક સ્વપ્ન છે.
જે સમજે આટલું તેનું હૃદય સુખ-દુઃખથી પર બને છે.

સમયના વહેણ અવિરત વહેતા રહે છે, તેને કોઈ પ્રમાદ નથી. આપની વસમી વિદાયને પણ આજે ઘણો સમય વ્યતીત થયો. તે સમય અવિરત વ્યતીત થયો. ધીમે, ધીમે આપની સ્મૃતિ હૃદયપટ પરથી વિસ્મરણ પામતી ગઈ તેમ છતાં તમારા જીવનની દિવ્ય જ્યોતિ અમારા હૃદયમાં અવિચલ સ્થાન લઈ રહેલ છે તેના દ્વારા જ અમે આજે ઉન્નત અને માનવતાભર્યું જીવન જીવી રહ્યા છીએ. આપનો અમારા ઉપર અમાપ ઉપકાર છે તેનું ઋણ અમો ચૂકવી શકીએ તેમ નથી, એમ છતાં 'ફૂલ નહિ ને ફૂલની પાંખડીરૂપે આપની પુણ્ય સ્મૃતિમાં 'મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાના ઉપાયો' નામના પુસ્તકની ૧૦૦ પ્રતો પ્રકાશિત કરવા અમો પ્રેરાયા છીએ. સજ્જનો તેનો લાભ લઈને સ્વવિકાસ સાધે એજ અમારા અંતરની શુભેચ્છા છે.

'શિવાસ્તે સન્તુ પંથાન.' એમ કહીને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે આપશ્રી ભવોભવને વિશે પ્રભુ મહાવીરનું શાસન પામો. અને જલદીથી ભવભ્રમણથી મુક્ત થઈને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર બનો. એ માટેની બુદ્ધિ અને શક્તિ પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપ જ્યાં હો ત્યાં આપને અર્પે એવી અમારા સર્વની અંતરની શુભેચ્છા છે,

લિ. આપના ભવોભવના ઋણી સંતાનો તથા સપરિવાર.
જયંતિલાલ, ધીરજલાલ, અજયકુમાર, જતિનકુમાર, શાંતાબહેન, શારદાબહેન, ગુલાબબહેન, અનસુયાબહેન, કાન્તાબહેન, સુશીલાબહેન, વસંતબહેન, ઉર્મિલાબહેન, ભારતીબહેન.

શ્રદ્ધાંજલિ

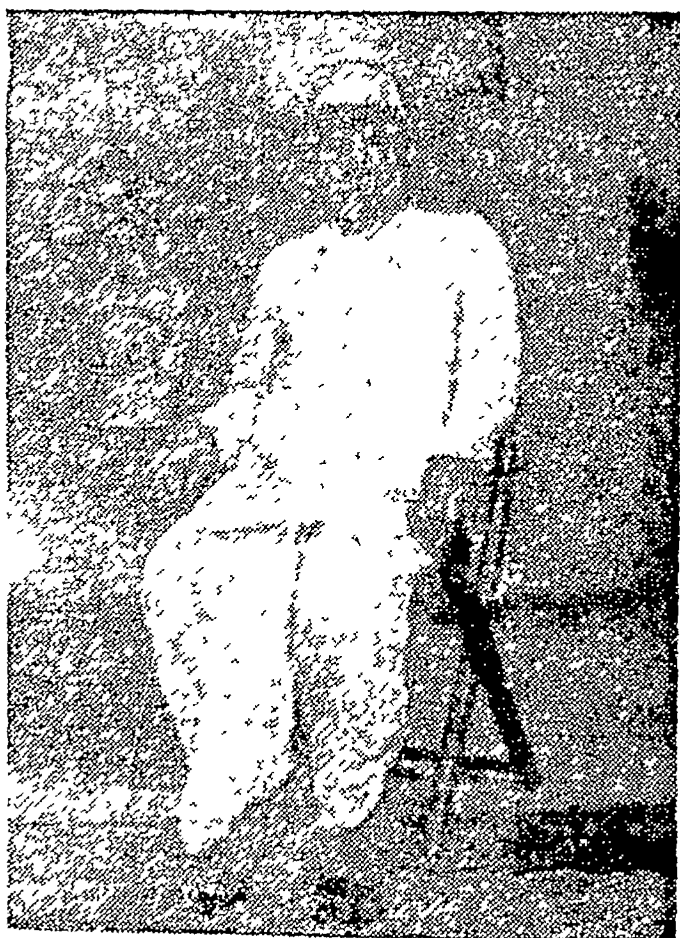
પૂજ્ય માતુશ્રી ચંચળબેન

આપનો અમારા પર અસીમ ઉપકાર છે. આજે અમે જે ધાર્મિક, નૈતિક અને સંસ્કારી જીવન જીવી રહ્યા છીએ, તે સર્વ આપના પુણ્ય પ્રતાપ જ છે. આપના ઉદાહરણીય જીવને અમને માનવ બનતા શીખવ્યા છે. જેનું ઋણ અમારાથી ચૂકવી શકાય તેમ નથી. આપના ધાર્મિક, ઉદાર, કરુણામય, પ્રેમમય સ્વભાવ અમારાથી ક્ષણભર પણ ભૂલાતો નથી. આપના આ અસીમ ઉપકારથી કંઈક અંશે ઋણ મુક્ત થવા ફૂલ નહિ તો ફૂલની પાંખડી રૂપે આપશ્રીની પુણ્યસ્મૃતિમાં 'મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાના ઉપાયો' નામના પુસ્તકની ૮૪ પ્રતો પ્રકાશિત કરવા આપની ભક્તિથી પ્રેરાયા છીએ. સજ્જનો તેનો લાભ લઈ સ્વ વિકાસ સાધે એજ શુભ કામના. આપના અમરાત્માને પ્રભુ શાન્તિ અને શાશ્વત સુખ બક્ષો એવી અમારા સર્વેની પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે. આપ ભવભ્રમણમાંથી મુક્ત થઇને આપના સ્વરૂપમાં સ્થિર બનો એવી બુદ્ધિ અને શક્તિ પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપશ્રીને જયાં હો ત્યાં આપે એજ અંતરની શુભેચ્છા સહ વિરમીએ છીએ.

લિ. આપના ભવોભવના ઋણી સંતાનો.

પ્રીતમલાલ, રમેશચંદ્ર, પ્રવીણચંદ્ર, દિનેશચંદ્ર, ચંદ્રકાન્ત, લીલાવતી, દમયંતી, હીરાગૌરી, પ્રમીલા, શારદા, યશોમતી, રંજનગૌરી તથા આપનો સર્વ પરિવાર.

—: દોશી પ્રભુદાસ વીરપાલ :—



卐 પિતૃદેવો ભવ 卐

પૂજ્ય પિતાશ્રી,

આપે અમારામા જે દાન, શીલ, તપ અને ભાવરૂપી સંસ્કારોનું બીજ વાવ્યુ છે તેના વડે આજે અમે અમારા જીવનને ઉર્ધ્વગામી બનાવેલ છે એવા આપ પૂજ્ય પિતાશ્રી તમો ધાર્મિક જીવન તથા પ્રભુ ભક્તિ કરીને આપશ્રીના જીવનને સાર્થક કરે એજ અંતરેચ્છા

લિ આપના ભવોભવના ઋણી સંતાનો,

પ્રીતમલાલ, રમેશચંદ્ર, પ્રવીણચંદ્ર, દિનેશચંદ્ર, ચંદ્રકાન્ત

તથા સમગ્ર પરિવાર

:— સ્વ. ચંચળબહેન પ્રભુદાસ દોશી :—



卐 માતૃદેવો ભવ 卐

પૂજ્ય માતુશ્રી.

શિશુવયમા આપે અમારામા ધાર્મિક સંસ્કારોનુ સિંચન કરીને અમોને તેમા સ્થિર બનાવો પોતાનુ આદર્શ જીવન જીવી અમોને તેવુ જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપતા ગયા એવા સહૃદયી માતુશ્રી, આપના અમર આત્માને પ્રભુ શાશ્વત સુખ અને શાંતિ અર્પો એજ શુભ કામના

લિ ભવોભવના ઋણી આપના સંતાનો,

પ્રીતમલાલ, રમેશચંદ્ર, પ્રવીણચંદ્ર, દિનેશચંદ્ર, ચંદ્રકાન્ત

તથા સર્વ પરિવાર

—: સદ્‌ગત માણેકચંદ સુંદરજી દોશી :—



卐 પિતૃદેવો ભવ 卐

" વહેતા જળ નિર્મળ ભલા અને ધન દોલત દેતા ભલા " એ સંસ્કાર આપે અમોને ગળથૂથીમા પાયા, સંપત્તિ અને સમૃદ્ધિ સંપ અને સદાચાર એતો પુણ્યની પ્રસાદી છે એટલે મળેલી લક્ષ્મી સમાજ કલ્યાણના, જનતા જનાર્દનના, સ્વધર્મી વાત્સલ્યતાના કાર્યોમા વાપરી પુણ્યાનુબંધ પુણ્ય ઉપાર્જન કરવા માટે અમારુ જે ચારિત્ર ઘડતર કર્યું તે માટે અમો સમસ્ત દોશી પરિવાર આપના જન્મોજન્મના ઋણી છીએ.

લિ આપના ભવોભવના ઋણી સંતાનો,

ચંદુલાલ તારાચંદ દોશી—કસમ. દિપક. હર્ષદ. સાધના

—: સદ્ગત તારાચંદ માણેકચંદ દોશી :—



卐 પિતૃદેવો ભવ 卐

આપે અમારામા દાન, દયા, તપ અને અનુકમ્પાના સંસ્કાર રેડી અમારૂ અને સમગ્ર પરિવારનુ જીવન ખુશ્બોથી મહેંકતુ કર્યુ અને અમને સુખી જીવન જીવવાનો મંત્ર આપ્યો કે ;—

સત્ કર્મ વગર સંપતિ વધતી નથી
સંયમ વગર સંપતિ ટકતી નથી
દાન વગર સંપતિ શોભતી નથી

લિ. આપના ભવોભવના ઋણી સંતાનો,

સ્વર્ગત શ્રી માણેકચંદભાઈનો ટુંકો પરિચય

ખ્યાસી વર્ષની દીર્ઘ વયે પુત્ર-પૌત્રાદિ પરિવારને છોડી આપે અમારી વિદાય લીધી ત્યારે આપના માટે એ પરમ પાવનકારી સુઅવસર હશે પરંતુ અમારા માટે તો એ સમય ભારે આઘાતજનક બની ગયો હતો.... ચિરકાળથી સેવેલી ઉચ્ચ ભાવનાને સાર્થક કરી લીલી વાડીને મુકી આપે જે સમયે સ્વર્ગીય પ્રયાણ આદર્યું તે વખતે કલ્પના પણ ન હતી, કે આપના વિરહને સહન નહિ કરનાર મારા પૂજ્ય પિતાશ્રી તારાચંદભાઈ પણ થોડા સમય બાદ આપની પાછળ જ મહા પ્રયાણ કરશે. ખરેખર એવું જ બન્યું અને અમારા આઘાતની કોઈ સીમા ન રહી.

સમયના વહેવા સાથે આખરે આપના જીવનનો ગાઢ પરિચય અને ગુણસંબંધ અમોને આજે ખૂબ જ આશ્વાસન રૂપ થઈ પડયો છે. એટલા અમારા સદ્ભાગ્ય છે એટલે કે આપના જીવનની એકે એક ક્ષણ-એકે એક પ્રસંગ અત્યારે અમારી સ્મૃતિમાં આવી ચડે છે. અને અમોને પ્રેરણા આપી જાય છે. પરિણામે આપના પ્રત્યેની અમારી શ્રદ્ધા-ભક્તિને વ્યકત કરી, અનુભવેલ. ગુણ સંભારને યાદ કરી યત્કિંચિત્ ઋણ મુકત થવાનો આજે અમો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

સ્વર્ગસ્થ દાદાજી,

આપે લગભગ ૪૪ વર્ષની પ્રૌઢ ઉંમરે બ્રહ્મચર્ય વ્રત સ્વીકારી ભવિષ્યની પ્રજા માટે એક ઉત્તમ બોધપાઠ શીખવ્યો દરમ્યાન વ્યાપારી જીવનમાં પણ આપે સત્ય ન્યાય, પ્રમાણિકતાના ગુણ કેળવી અમોને કેવું માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો કરવા અને સાધુ-સંતોના સમાગમ કરવો વગેરે નિત્ય જીવનથી કૌટુમ્બિક જીવનમાં આપે કેવા ઉચ્ચ સંસ્કાર રેડયા હતા ? એટલું જ નહિ પણ ગુપ્તદાન કરવું ગરીબોની અસહાયોની મુક ભાવે સેવા કરવી વગેરે સદ્‌ગુણો અમારા માટે ખરેખર ચિરસ્મરણીય બની રહ્યા છે.

દાદાજી

સવત ૧૯૯૬ ના દુષ્કાળ વખતે આપના દયાળુ હૃદયે ગાય માતાની સેવા કરવા માટે કેવો ભગીરથ પુરુષાર્થ કર્યો હતો ? એ દૃશ્ય નજર સામે ખડું થાય છે ત્યારે અમારા હૈયા ગદ્‌ગદિત થઈ જાય છે, તે જમાનમાં બે હજાર ગાયોને જંગલમાં રાખી બાર મહિનાઓ સુધી એક ગોવાળીઆની જેમ ગાયોની સેવા કરી હતી અને દયા ધર્મને દીપાવ્યો હતો.

સંવત ૨૦૧૬ માં ધર્મક્ષેત્રે પણ અસાધારણ કાર્ય કર્યું હતું. સ્થાનકવાની જૈન સમાજમાં પહેલી જ વાર

સામૂહિક રીતે મહાન ઉપધાન તપ આપે કરાવ્યો હતો, જેમાં અતિ ઉલ્લાસપૂર્વક આપે રૂપીયા ૨૫૦૦૦નુ ખર્ચ કર્યું હતુ એ પ્રસંગ પણ ન ભુલાય તેવો અને પ્રશંસાનીય હતો. કીર્તિદાન કરતા ગુપ્ત દાનમાં આપ વધુ માનતા હતા તેથી સાધુ-સાધ્વીના સેવા ભક્તિ નિમિતે તપશ્ચર્યાને અનુમોદન આપવા નિમિતે કે દીક્ષાના પ્રસંગોમાં આપની ઉદારતાના. સાક્ષી બનીને અમો કેવા ભાગ્યશાળી બન્યા હતા!

છેલ્લા બે વર્ષના ગાળામાં આપે સંસારના વ્યવહારોમાંથી કેવું મન. વાળી લીધુ હતુ વ્યપાર-રોજગારની જંજાળ છોડી કેવળ ધર્માભિમુખ રહી આપ જે રીતે સમય વીતાવતા હતા તે પદ્ધતિ ખરેખર અમારા માટે ધડો લેવા લાયક છે.

અતિમ સમયે રૂા. ૨૫૦૦૧ ની રકમ પરમાર્થના કાર્યના વાપરવાની આપ જે સુચના લખી ગયા હતા. તેનો અમે રૂા. ૫૦૦૦૧/- વાપરીને બરાબર અમલ કર્યો છે. તે જાણી આપ અંતરીક્ષમાં રહ્યા રહ્યા સતોષ અનુભવશો એવી અમને શ્રદ્ધા છે. લી.

આપના બાળકો

સંવત ૨૦૩૯ ચૈત્ર સુદી	સ્વ. તારાચદ માણેકચંદ દોશી
આનંદ	સ્વ. નવલબેન તારાચંદ દોશી
સ્ટેટ બેંક ઓફ સૌરાષ્ટ્ર	ચંદુલાલ તારાચંદ દોશી
સોસાયટી	દીપકકુમાર ચદુલાલ દોશી
મોરબી-ગુજરાત-૩૬૩૬૪૧	હર્ષદકુમાર ચંદુલાલ દોશી

શ્રદ્ધાંજલિ

પરમ પૂજ્ય પિતાશ્રી

આપનો અમારા ઉપર અમાપ ઉપકાર છે, તેનું વર્ણન કરવાનો અમો અસમર્થ છીએ. આજે અમો જે ધર્મમય, નીતિમય, સંસ્કારી જીવન જીવી રહ્યા છીએ, તેમાં આપનો અમૂલ્ય ફાળો છે. આપે અમારામાં જે સુસંસ્કારોનું સિંચન કરીને માનવ જીવન જીવતાં શીખવ્યું છે તેનો બદલો અમારાથી વાળી શકાય તેમ નથી. તમારા ગુણોની સ્મૃતિ અમારાથી ક્ષણભર પણ ભૂલી શકાય તેમ નથી. તમારો અમારા પર અસીમ ઉપકાર છે. તેના ઋણથી અમો યત્કિંચિત મુક્ત થવા માટે આપશ્રીની પુનિત અને પુણ્ય સ્મૃતિમાં 'મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાના ઉપાયો' નામના પુસ્તકની ૧૦૦ પ્રતો પ્રકાશિત કરવા આપના પ્રત્યેની ભકિતવશાત્ પ્રેરાયા છીએ. જેનો લાભ જ્ઞાનાભિલાષી માનવોને મળે અને અમોને પણ સત્ય જ્ઞાન મળે એ અમારી શુભ કામના છે. પ્રભુ આપના અમર આત્માને ચિર શાંન્તિ અને શાશ્વત સુખ અર્પો.

'शिवास्ते सन्तु पंथान:'

એમ કહીને અમે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે આપ ભવાન્તરમાં પણ પ્રભુ મહાવીરનું શાસન પામો અને જલ્દીથી ભવભ્રમણથી મુકત થઈને પોતાના આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિર થાઓ, એવી અમારા સર્વની અંતરની શુભ કામના પ્રભુ કૃપાએ સફળ થાઓ.

ભાવના ભવોભવના ઋણી સંતાનો

લિ. **ચંદુલાલ, દિપક, હર્ષદ, કુસુમ, સાધના**

—: સ્વ. રમાબહેન હસમુખરાય મહેતા :—



卐 માતૃદેવો ભવ 卐

પૂજ્ય માતુશ્રી,

આપે આપના આદર્શજીવન વડે અમારામા જે દાન, શીલ, તપ અને ભાવનારૂપી ધાર્મિક સંસ્કારોનુ બીજ રોપ્યુ તેમાથી જીવનને સન્માર્ગગામી બનવામાં અને સત્કર્મો કરવાની પ્રેરણા મળતી રહે છે એવા સહૃદયી પૂજ્ય માતુશ્રીના આત્માને પ્રભુ શાશ્વત શાતી અને સુખ અર્પો.

લિ ભવોભવના ઋણી આપના સંતાનો
માલા. રાકેશ. સોનલ

સદ્ગત રમાબેનનો ટૂંકો પરિચય

સદ્ગત શ્રીમતિ રમાબેનના પિતાનું સ્થાન સૌરાષ્ટ્રમાં વાંકાનેર હતું જ્યાં તેમનો જન્મ તા. ૨૬-૭-૧૯૩૬ માં થયો હતો તેમની માતાનું નામ જડાવબેન અને પિતાનું નામ રતિલાલ હતું. માતા-પિતા ધર્માનુરાગી સેવાથી સ્વ. રમાબહેનને બાલ્યાવસ્થામાં જ ધર્મના સંસ્કારોનું સિંચન થયેલ આથી તેઓ જન્મજાત ધાર્મિક વૃત્તિવાળા હતા. તેઓ સદા જૈનધર્મનાં ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો જેવાં કે સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, પર્વતિથિઓએ ચૌવિહાર, એકાસણા ઉપવાસ વગેરે કરતાં તેમને ધર્મમાં અટલશ્રદ્ધા હતી. તેઓ દયાળુ હતા. દાનધર્મ કરતા તેમનામાં અભિમાનનો અંશ પણ ન હતો, નમ્ર હતા. સ્વભાવે ખૂબ જ શાંત ઉદાર અને સહનશીલ હતા, સાસરવાસે આવ્યા બાદ ઘરની આર્થિક પરિસ્થિતિ સમજીને પથારી તેટલી સોડ એ કહેવતને અપનાવી યોગ્ય રીતે વ્યવહાર ચલાવ્યો. ઘરની આર્થિક સ્થિતિ સારી નહિ હોવા છતા તેની ગંધ તેમણે તેમનાં પિયરમાં આવવા દીધી નહિ. કર્મના ઉદયે લગ્ન પછી બે વર્ષે તેમને લકવાનો હુમલો થયો અને ત્યારબાદ તેની અસર ચાલુ જ રહી. અંતે તેજ બીમારીમાં તા ૧૨-૫-૭૪ના રોજ તેમનો અમરાત્મા નશ્વર દેહનો ત્યાગ કરી પરલોકની યાત્રાએ ચાલ્યો ગયો.

દઃ જયંતીલાલ રતિલાલ શેઠ

સ્મરણાંજલિ

સમયના વહેણ અટકતાં નથી, નિરંતર ઝડપથી ચાલ્યા જાય છે તેમ તમારી વસમી વિદાયને ઘણો સમય વ્યતીત થઈ ગયો જેની અમોને સ્મૃતિ પણ નથી. એમ છતાં આપની સ્મૃતિ અમારા અંતરપટમાં સતત રહે જ છે... અને તે યાદ અમોને માર્ગદર્શન રૂપ બને છે. પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની કૃપાથી આપ જ્યાં હો ત્યાં ચિર શાંતિ અને સુખને પ્રાપ્ત કરો. ભવાતરમાં પણ આપને પ્રભુ મહાવીરદેવનું શાસન પ્રાપ્ત થાઓ અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને મોક્ષમાર્ગનાં પથિક બનો એવી શક્તિ અને બુધ્ધિ પ્રભુ આપને અર્પે. આપ ચિર, શાશ્વત સુખનાં ભોકતા બનો એવી પરમકૃપાળુ પરમાત્મા પ્રત્યે અમારા સર્વની નમ્ર પ્રાર્થના છે. અપના અમારા ઉપર અસીમ ઉપકારો છે તેનો બદલો વાળવા અમો સમર્થ નથી. તેમ છતાં તમારી ભક્તિવશાત્ ફૂલ નહિ ને ફૂલની પાંખડી રૂપે 'મનનું સ્વરૂપ એને તેને જીતવાના ઉપાયો' નામના પુસ્તકની ૧૦૦પ્રતો આપની સ્મૃતિમાં પ્રકાશિત કરવા પ્રેરાયા છીએ તેનો લાભ સજ્જનો લે એજ અંતરની અભિલાષા સહ વિરમીએ છીએ.

લિ. આપનો સમગ્ર સ્નેહી પરિવાર

ચંદુભાઈ, લાલચંદભાઇ, અનંતભાઈ,

જયંતિલાલ, દિનકર, કિશોર, નિર્મલાબહેન, દમયંતીબહેન, મંગલાબહેન, હંસાબહેન, ચંદનબહેન, માલા, રાકેશ, સોનલ.

— સદ્‌ગત વોરા ગોપાલજી પોપટભાઈ :—



卐 પિતૃદેવો ભવ 卐

ધર્મના સંસ્કારો સાથે સ્વભાવની સરળતા અને નીખાલસતાનો સુંદર સુમેળ થયો છે એવા વ્યાપાર કુશળ યુવાન, જેઓ સંત સેવા સહજ પ્રત્યે ખૂબ આદર વરાવે છે સૂરજ ધિરતાથી લક્ષ્મીનો સદ્‌વ્યય કરે છે,

લિ. આપના ભવોભવના ઋણી સંતાનો,

ગનેચંદ, શરદ, મહેન્દ્ર, રાજેન્દ્ર હંસાબહેન, અનસુયાબહેન, ચાંદની

શ્રદ્ધાંજલિ

પરમ પૂજ્ય પિતાશ્રી

આપનો અમારા પર અસીમ, અવર્ણીનીય ઉપકાર છે, આજે અમે જે ધાર્મિક, નૈતિક અને સંસ્કારિક જીવન જીવી રહ્યા છીએ તે સર્વ આપનો પુણ્ય પ્રતાપ છે આપના ઉદાહરિણુય જીવને અમને માનવ બનતા શીખવ્યા છે. તેનું ઋણ અમારાથી ચૂકવી શકાય તેમ નથી. આપનો શાંત, ઉદાર, કરુણામય, પ્રેમમય, સ્વભાવ, અમારાથી ભૂલી શકાય તેમ નથી. આપના આ અસીમ ઉપકારમાંથી કંઈક અંશે મુકત થવા માટે ફૂલની પાંખડી રૂપે આપશ્રીની પુણ્ય સ્મૃતિમાં આ 'મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાના ઉપાયો' નામના પુસ્તકની ૧૦૦ પ્રતો પ્રકાશિત કરવા આપની ભકિતવશાત્ ભક્તિથી પ્રેરાયા છીએ પ્રભુ આપના અમર આત્માને ચિર શાંતિ અને શાશ્વત સુખ આપે,

શિવાસ્તે સન્તુ પંથાન ! એમ કહીને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે આપ ભવાન્તરને વિષે પણ પ્રભુનું મહાવીરનું શાસન પામો અને જલ્દીથી ભવભ્રમણમાંથી મુકત થઈને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર બનો એ માટેની બુદ્ધિ અને શકિત પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપ જ્યાં હો ત્યાં આપને અર્પે એવી અંતરની નમ્ર પ્રાર્થના તે.

લી. આપના ભવોભવના ઋણી

વનેચંદ, શરદ, મહેન્દ્ર, રાજેન્દ્ર,

અનસુયાબહેન, હંસાબહેન, ચાંદની

* શ્રદ્ધાંજલિ *

ચિ. વિમલકુમાર,

ઋણાનુબંધે આપણે સાથે મળ્યા, તારા પૂર્વજન્મના કર્મના પરિણામનો ભોગવટો કરશે તેમ સંસારી પિતા-માતા-વગેરે સમજતા હતા.

પરંતુ કર્મરાજના ખેલનો ભોગ મહાન માનવને, બનવુ પડે છે, તે સનાતન સત્યને આવકારવુ રહ્યું.

આપણા ઋણાનુબંધ તૂટયા. ક્ષણવાર તારૂં રોકાણ થયુ નહીં.

તા. ૧૧-૮-૭૯ના પ્રચંડ જળ પ્રલયકાળની કાળ-સમયની ક્ષણોમાં તારા શબ્દો "પપ્પા હું જવાનો છુ તમે ભગવાનનું નામ લ્યો" આ શબ્દો હજુ હું ભૂલ્યો નથી.

આપણે છુટા પડયા શું દુઃખ-શું સુખ જે કાયમ ટકતુ નથી છતાં તારી માયાનો આભાસ હજુ છોડતો નથી.

આ પ્રલયકાળમાં તારા જેવા અનેકના ફૂલ કરમાઈ ગયા.

ઈશ્વર તમામ મૃતાત્માને ચિર શાંતિ આપે.

તારા અનેક ભવાન્તરે તારો આત્મા શુદ્ધ ભાવ પામી નિરાકાર બને તેવી ઈશ્વર પાસે ભાવના-પ્રાર્થના કરૂં છું.

લિ. તારા પિતા-ધીરજલાલ તથા
માતા-બ્હેન.

: ચોથી પુણ્યતીથી :

卐 સ્વ. વિમલકુમાર 卐







જન્મ : તા. ૨-૨-૧૯૭૮   સ્વર્ગવાસ : તા. ૧૧ ૮-૭૯

" અનેકના લાડકવાયામાંથી એક "
મહેક્યુ ફૂલ. ઋણાનુંબધે, પૂર્વ પુણ્યના છાયા તળે,
ના મંજુર હોય કર્મરાજને,
તૂટયા ઋણાનુબંધ, આવ્યેા પ્રચંડ પ્રલયકાળ,
કૈંક ફૂલ વિલાય ગયા,
અનેકના દુઃખ જોયા, વિસરાયુ મારૂ દુઃખ.
સમજ્યેા કે આ છે કર્મરાજનેા ખેલ.

ઋણાનુંબંધી પિત

લેખકના બે બોલ

હું સાહિત્યકારક કે દાર્શનિક બેમાંથી એક પણ નથી. પ્રભુની કૃપાથી તથા સદ્‌ગુરુની કૃપાથી જે પરમસત્ય મને સાંપડયું છે તેને મારી ભાષામાં જનસમાજ સમક્ષ મૂકવામાં અંતરાત્માના આદેશથી પ્રયત્ન કરેલ છે. હું સાહિત્યકાર નથી અને ભાષા પર મારું પ્રભુત્વ નથી તેથી વાચક બંધુઓને મારો અનુરોધ છે કે ભાષામાં કોઈ ખામી હોય તો તે તરફ દોષદષ્ટિ ન કરતાં તેના ભાવો પર દષ્ટિ કરે. પુસ્તકનો વિષય અતિ ગહન હોવા છતાં પણ યથાશક્તિ તેને સરળ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરેલ છે જેથી સાધારણ વ્યક્તિ પણ તેને સુગમતાથી સમજી શકે અને પ્રત્યેક વ્યક્તિ સત્યને સમજવા પ્રયત્નશીલ બની શકે આ ભૂતલ પરના કરોડો માનવોમાંથી જો બે-ચાર પણ મારા માનવ બંધુઓ કે ભગિનીઓ આ તત્ત્વજ્ઞાનના રહસ્યો સમજીને આચરીને પરમ સત્યના પંથના પથિક બનશે. તો હું સમજીશ કે મારો પરિશ્રમ સાર્થક થયેલ છે.

લિ. વિશ્વશાંતિ ચાહક



પ્રસ્તાવના

ૐ પરમાત્માને નમઃ

માનવ મિથ્યાત્વને વશ થઈને અજ્ઞાન, ઈચ્છા અને કર્મના કારણે જન્મ-જરા, મૃત્યુ અને રોગની નિરંતર વહેતી ધારામાં પતન પામે છે. બાહ્ય પદાર્થોને દેખીને-જોઈને અને લાકિક તથા પારલોકિક આનંદોપભોગની તરફ મનની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ આત્મસાક્ષાત્કારમાં બાધક બને છે. તે આત્મા વિનાશી પદાર્થોમાં અવિનાશી, અનિત્યોમાં નિત્ય અને અચેતનમા ચેતનને ભ્રાન્તિવશાત્ જોઈને પ્રલોભન પામે છે અને તેથી હૃદયમંદિરમાં બિરાજમાન આત્મ પ્રભુના દર્શન પામી શકતો નથી. આત્મ દરેક જીવાત્મામાં રહેલ છે પરંતુ તેજ આત્મા તેના દર્શન કરી શકે છે કે જેનું મન શુદ્ધ પવિત્ર અને જેણે તેનો પર પોતાનુ આધિપત્ય કરેલ હોય. મનનો નિગ્રહ કરવાનું નામ જ યોગ છે. જ્યારે પાચે ઇન્દ્રિયો સહિત મન સ્થિર અને શાત થઈ જાય છે ત્યારે પરમાનંદ અનંતજ્ઞાન, અમરતા અને પરમ શાન્તિની ઉપલબ્ધિ થાય છે જેનું મન પર પૂર્ણ શાસન છે, તે પોતાના જીવનના લક્ષ્યને સુગમતાથી પ્રાપ્ત કરી શકે, કેમ કે આ શરીરરૂપી રથને ખેંચનાર ઇન્દ્રિયો એના માટે સારા ઘોડાની જેમ પોતાનું કાર્ય સંપાદન કરશે. સુજ્ઞજનો આ પુસ્તકનો લાભ લઈને સ્વવિકાસ સાધશે તો લેખનો શ્રમ સાર્થક બનશે.

લિ. કુમારી રંજનદેવી શ્રોફ



પ્રકાશકના બે બોલ

સમસ્ત વિશ્વના જીવો પરત્વે કરુણા ધરાવનાર જૈન આગમ સાહિત્યના અભ્યાસી તત્વજ્ઞ, આધ્યાત્મ રસલીન, સર્વવિરતિ "શ્રી વિશ્વશાન્તિ ચાહક" નો અધિક પરિચય કરાવવાની જરૂર તો નથી, છતા એટલું જાણવું આવશ્યક છે કે તેઓએ પોતાનું સમસ્ત દીક્ષાર્થી જીવન આત્મ સાધનામાં વ્યતિત કરી નિવૃત્તિ ક્ષેત્રે બિરાજી યોગસાધનામાં તલ્લીન બની, બહુધા એકાંતપણે, લોક સંસર્ગથી દૂર રહી, આત્માનુભવની ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચી સમ્યગદર્શનની પ્રાપ્તિ કરી, વિશ્વનું સાચું સ્વરૂપ જાણી, સ્વસ્વરૂપના આનંદનો અનુભવ કર્યો છે અને એમાં જ તલ્લીન રહેવા ઈચ્છે છે. પરંતુ જ્ઞાનીજનો ફકત સ્વનું જ કલ્યાણ કરીને જ કર્તવ્યની સમાપ્તિ સમજતા નથી પરંતુ પરના કલ્યાણની એટલી જ તાલાવેલી એમના અનતરાત્મામાં હોય છે એ ભાવનાથી પ્રેરાઈને જ બંધનમુકત રહસ્ય, પરમાત્મા પ્રકાશ, ઉત્થાન યાને ભાગ્યનું નવનિર્માણ, સમ્યગ્‌સાધના મન્ત્રવિજ્ઞાન અને સાધના રહસ્યા, અત્મજયોતિ પ્રકાશ, આત્મજ્ઞાન પ્રવેશિકા અને મોક્ષની કુંચી, યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય, સંસારમાં સુખ ક્યાં છે, વિચારશકિતનો અદ્‌ભુત પ્રભાવ, પ્રભુનું મંદિર, નિર્મોહી રાજાનો પરિવાર, માનસિક ચિકિત્સા, પર્યુપણ આરાધના, નારીશકિત, કારયણપ્રભા, પર્વાધિરાજ સંવત્સરી, યોગસાધનાની સંક્ષેપ રૂપરેખા, યોગદર્શન અને યોગસમાધિ વગેરે પ્રકાશનો પ્રકાશિત કરેલ છે. આ પ્રકાશન મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાના ઉપાયો મુમુક્ષુ આત્માને સાધનકાળમા ઘણું જ ઉપયોગી બને તેવું છે. જો સાધક તેમાં બતાવેલ માર્ગાનુસાર અનુષ્ઠાનો કરે તો અવશ્ય તે ઇષ્ટની સિદ્ધિ સાધી શકે તેમ છે તેમા જરાપણ સંદેહને સ્થાન નથી માત્ર સાધકનો પુરુપાર્થ પ્રબળ હોવો જરૂરી છે. પુરુપાર્થ વડે જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. મુમુક્ષુ સાધકો યોગસાધનાનો પુરુપાર્થ કરી ઇષ્ટને પામો એજ શુભ કામના સહ વિરનું છું.

લિ. **કુમારી રંજનદેવી શ્રોફ**

અનુક્રમણિકા

મનનું સ્વરૂપ અને તેને જીતવાના ઉપાયો

૧

પરમાત્માનું સ્વરૂપ

પરમાત્મા નિરંજન, નિરાકાર સત્ ચિદ્ આનંદ સ્વરૂપ છે. તે પરમાત્મા જન્મ, જરા, રોગ, મૃત્યુ વગેરેથી રહિત છે. કેવલજ્ઞાન-કેવલદર્શન કરીને સહિત અનંત-ગુણોના સ્વામી એવા સિદ્ધ ભગવંતો છે. તેઓ અનંત-સુખોના ભોક્તા પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થઇને સિદ્ધ ક્ષેત્રમાં બિરાજમાન છે. જેવું પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે તેવું જ તત્ત્વદૃષ્ટિથી વિચારતા જીવનું સ્વરૂપ છે. પરંતુ જીવાત્મા કર્માધીન થઇને સ્વ સ્વરૂપને ભૂલી ગયો છે અને દેહને જ પોતાનું સ્વરૂપ માની રહેલ છે તેનું નામ જ અજ્ઞાન છે. પોતાની વિસ્મૃતિ-તે જ ભ્રાન્તિ અને તેને જ અજ્ઞાન કહેવાય છે. કર્મના સંયોગથી સંસારી જીવોના ૫૬૩ ભેદ પડેલા છે. નારકીના ૧૪ ભેદ છે, તિર્યંચના ૪૮ ભેદ છે, મનુષ્યોના ૩૦૩ ભેદ છે અને દેવોના ૧૯૮ ભેદ છે. કુલ ૫૬૩ ભેદ કર્માધીન જીવોના છે. જીવ પોતાના સ્વરૂપને ભૂલી મન, ઈન્દ્રિયો દ્વારા બાહ્ય પદાર્થોમાં

ભ્રાન્તિવશાત્ સુખ બુદ્ધિ કરીને તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે પુરુષાર્થ કરે છે. પાંચ ઇન્દ્રિયોના કામ ભોગમાં આસક્ત થઇને તેને મેળવવા, મળેલાનું સંરક્ષણ કરવામાં અને અપ્રાપ્તને પ્રાપ્ત કરવામાં તેનું જીવન વ્યતીત થાય છે. તેમ કરતાં પરિશ્રમ પડે છતાં તેને તે પરિશ્રમ રૂપ લાગતું જ નથી, ભોગની પ્રાપ્તિ કરતા અને ભોગોને ભોગવતા તેને તૃપ્તિ થતી જ નથી. તેની લાલસા, ઝંખના, દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ જ પામે છે. જ્યાં તૃપ્તિ નથી ત્યાં તેને શોધે તો ક્યાંથી મળે? પ્રભુ મહાવીર દેવે કહેલ છે કે–'ભોગી ભમઈ સંસારે, અભોગી વિપ્પ-મુચ્ચઈ,' ભોગવાસનાને વશ થયેલા જીવાત્માઓ જ સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે. પરંતુ જે જીવાત્માઓ ભોગવાસનાનો ત્યાગ કરે છે તે જ સંસારથી મુક્ત થાય છે. પરંતુ અજ્ઞાની જીવો તત્ત્વને ન સમજવાથી જન્મ-મરણરૂપી ભવ વનમાં પરિભ્રમણ કરે છે અને દુઃખના ભોક્તા બને છે. તેનું મૂળ કારણ ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાંથી સુખ પ્રાપ્ત કરવાની કામના જ છે. અને નારકી-તિર્યંચ-મનુષ્ય અને દેવ એવી ચાર ગતિરૂપ સંસાર ચક્રમાં તેઓ ભમે છે અને ૨૪ દંડકમાં સુખ-દુઃખરૂપી દંડને ભોગવે છે પરંતુ આત્મિક સુખ-સન્મુખ થતાં જ નથી. ચાર ગતિરૂપી સંસારમાં જીવ આત્મ વિસ્મૃતિ અને પર વસ્તુમાંથી સુખ લેવાનો કામી થઈ પરિભ્રમણ કરે છે. તેમાં ક્યારેક સુખભાસ થાય છે પરંતુ ક્ષણિક સુખ અને તેની પાછળ ઘણા કાલનું દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે.

કારણ કે પર વસ્તુમાં જે સુખની કામના છે તેની આસક્તિથી દુઃખનું સર્જન થાય છે અને ફરી-ફરી જન્મ-મરણ ચક્રમાં ભમે છે. દુઃખ થવા છતાં દુઃખનું મૂળ કારણ ન શોધતા દુઃખથી મુક્ત થવા અને સુખી થવા માટે વિપરીત પ્રયત્ન કરે છે. કુદરત જે દુઃખ આપે છે તેનું કારણ જીવાત્મા પોતાની ભૂલનું સંશોધન કરે અને તે કારણને નાબૂદ કરી સ્વ સન્મુખ થવાની તેને તક આપે છે. પરંતુ તત્ત્વજ્ઞાનના અભાવે જીવાત્મા તે સમજી ન શકતા વિપરીત પુરુષાર્થ જ કરે છે, તેનું નામ જ અજ્ઞાન અથવા માયાજાળ છે. આમ સંસારમાં જીવાત્માઓને પરિભ્રમણ કરતાં-કરતાં અનંતો કાળ વ્યતીત થાય છે તેમાં કઈવાર ઉંચે ચડે અને કંઈવાર નીચે પટકાઈ પરંતુ તેને મોહને કારણે તત્ત્વદષ્ટિ પ્રાપ્ત થતી જ નથી. તત્ત્વદષ્ટિ વિના આત્મ વિકાસ થાય નહિ, આ વસ્તુ મુખ્ય વિકાસમાં કામ કરે છે. તત્ત્વબોધ વિના આત્મશ્રેય થાય જ નહિ એ નિર્વિવાદ સત્ય છે. અજ્ઞાન એ ચેતનાના સ્ફૂરણનું વિરોધી તત્ત્વ છે તેથી જ્યાં સુધી અજ્ઞાનની તીવ્રતા હોય ત્યાં સુધી ચેતનાનું સ્ફૂરણ અત્યંત મંદ હોય છે. તેને લીધે જીવાત્માને સાચા સુખનાં સાધનોનો ભાસ જ થવા પામતો નથી એ કારણથી આત્મા પોતે એક વિષયમાં સુખ મળવાની આશા-તૃષ્ણાથી પ્રવૃત્તિ કરે છે અને તેમાં છેવટે નિરાશ થવાથી બીજા વિષય તરફ વળે છે બીજા વિષયમાં નિરાશ થતાં ત્રીજા

વિષય તરફ દોડે છે. આમ સુખ માટે વ્યર્થ ફાંફાં મારતા અનંતકાળ વ્યતીત થયો અને આ ભવે નહિ સમજે તો વળી અનંતા ભવો એવી જ રીતે વ્યતીત થવાના છે. આ રીતે જીવાત્માની સ્થિતિ વમળમાં પડેલા લાકડા જેવી અથવા વંટોળિયામાં ઉડતા તણખલા જેવી થઈ જાય છે. આવી કષ્ટ–પરંપરા અનુભવતાં કાંઇક અજ્ઞાન ઓછું થાય છે, તો પણ રાગ–દ્વેષની તીવ્રતાને લીધે સુખની સાચી દિશામાં પ્રયાણ કરી શકાતું નથી. અજ્ઞાનની સહજ મંદતાથી ઘણીવાર એવું ભાન થાય છે કે સુખ અને દુઃખનાં બીજ બાહ્ય જગતમાં નથી, છતાં રાગ–દ્વેષની તીવ્રતાના પરિણામે પૂર્વ પરિચિત વિષયોને જ સુખ અને દુઃખનાં સાધનો માની તેમાં હર્ષ અને વિષાદનો અનુભવ થયા કરે છે. આ સ્થિતિ ચોકકસ લક્ષ્ય વિનાની હોવાથી દિશાનો ચોક્કસ નિશ્ચય કર્યા સિવાય વહાણ હંકારનાર ખલાસીની સ્થિતિ જેવી છે.

અજ્ઞાન અને રાગદ્વેષનાં ચક્રનું બળ પણ હમેશા જેવું ને તેવું ન રહી શકે, કારણ, તે બળ ગમે તેટલું વધારે હોય તો પણ છેવટે આધ્યાત્મિક બળ સામે તો અગણ્ય છે. લાખો મણ ઘાસ અને લાકડાંને બાળવા તેટલાજ અગ્નિની જરૂર નથી હોતી, તે માટે તો અગ્નિનો એક કણ પણ બસ છે.

શુભ પ્રમાણમાં થોડું હોય તો પણ તે લાખોગણા

અશુભ કરતાં વધારે બળવાન હોય છે. એટલે શુભકર્મનો જયારે ઉદય થાય છે ત્યારે તેને સંસારનું સાચું સ્વરૂપ સમજવાની આંતરિક ભાવના પ્રગટે છે. અને તેને સદ્-ગુરુનો સમાગમ કરવાની તીવ્ર અભિલાષા દિલમાં પ્રગટ થાય છે. દર્દ છે ત્યાં દવાની જરૂર ઊભી થતા ડોકટર પાસે દર્દી જાય છે તેમ આત્મ રોગનો દર્દી સદ્ગુરુને શોધી તેનો સમાગમ કરે ત્યારે સદ્ગુરુ તેને સંસારનુ સાચું સ્વરૂપ સમજાવીને તેની અસારતા, અશરણુ, અનિત્યતાનો બોધ કરીને સાચી શાંતિનો પરામાર્થિક માર્ગ બતાવે છે. અને ત્યાર પછી જીવાત્મા સ્વસન્મુખ થવા માટે તે રાગ-દ્વેષનો પરાજય કરવા તત્પર થાય છે. રાગ-દ્વેષના યુધ્ધમા જયારે રાગ-દ્વેષની શક્તિ ઘટે છે, ત્યારે આત્માની શક્તિ જે અત્યાર સુધી ઊલટી દિશામાં કામ કરતી હતી તે હવે સાચી દિશામાં કાર્ય કરવા લાગે છે. તેજ વખતે આત્મા પોતાના ધ્યેયનો નિર્ધાર કરી તે મેળવવા દઢ નિશ્ચય કરી લે છે. અને તે માટે તે પ્રયત્નશીલ બને છે. તે સમયે આધ્યાત્મિક વિકાસનો પાયો નંખાય છે. હવે પછી આત્મા પોતાની જ્ઞાન અને વીર્યશક્તિની સહાયતાથી અજ્ઞાન અને રાગ દ્વેષ સાથે કુસ્તી કરવા અખાડામાં ઉતરી જાય છે, તેમાં કયારેક પરાજય પામે

છે, પણ છેવટે તે પરાજયના પરિણામે જ વધેલા જ્ઞાન અને વીર્યશક્તિ વડે પરાજય પમાડનાર અજ્ઞાન અને રાગ-દ્વેષને દબાવતો જ જાય છે. જેમ-જેમ તે તેને દબાવતો જાય છે તેમ-તેમ તેનો ઉત્સાહ વધતો જાય છે.

ઉત્સાહ-વૃદ્ધિ સાથે જ એક અપૂર્વ આનંદની લહેર છૂટે છે, અને આનંદની લહેરીમાં નખશિખ ડૂબેલ આત્મા અજ્ઞાન તેમજ રાગ-દ્વેષના ચક્રને વધારેને વધારે નિર્બળ કરતો પોતાની સહજ સ્થિતિ તરફ આગળ વધતો જાય છે. આ સ્થિતિ આધ્યાત્મિક વિકાસ ક્રમની છે. ચોથા ગુણ સ્થાનકેથી આગળ વધતાં વધતાં સંપૂર્ણ ઘાતી કર્મોનો નાશ કરીને તેરમે ગુણસ્થાનકે પહોંચી કેવલજ્ઞાન કેવલદર્શનને પ્રાપ્ત કરીને પોતાના સ્વરાજ્યને પ્રાપ્ત કરે છે. આયુષ્યપૂર્ણ થયે સિદ્ધ લોકમાં જઈને પરમપદને પ્રાપ્ત કરીને પરમાત્મા પદને પામે છે. એક દિવસનો સંસારમાં પરિભ્રમણ કરનાર જીવાત્મા રાગાદિ વિકારો અને મોહનો નાશ કરીને પરમાત્મા બને છે, અને અક્ષય અવ્યાબાધ સુખનો ભોક્તા બની અનંત શાશ્વત ધન [સિદ્ધપદમાં સ્થિર બને છે ત્યારે જન્મ, જરા, મૃત્યુ વગેરે દુઃખથી મુક્ત થઈને લોકને અગ્રભાગે મુક્તિ શિલામાં જઈને બિરાજે છે. તેને ફરી સંસારમાં આવવાનું કોઈ કારણ ન રહેવાથી સર્વથા-સંસારરૂપ કારાવાસથી મુક્ત બને છે. તે જ પરમાત્મા નિરંજન,

નિર્વિકાર, સચ્ચિદાનંદ પ્રભુ પરમાત્મા છે. આ સંસાર કારાવાસમાંથી મુક્ત થવાના ઉપાયોનું વર્ણન આગળ આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવેલ છે.

૨

ભોજન અને ભજન

જે કોઇ સાધકને પોતાની ઇન્દ્રિયો અને મન પર કાબૂ મેળવવો હોય તેણે પોતાના આહારની શુદ્ધિ કરવી જરૂરી છે. ભોજન અને ભજન એટલે ઉપાસનાનો ઘનિષ્ઠ સબંધ છે. જેને પોતાના આત્માની ઉન્નતિ કરવી હોય તેણે આહારની શુદ્ધિ કરવી પરમાવશ્યક છે. જો તે ભોજનશુદ્ધિ નહિ કરે તો તેની ઈન્દ્રિયો અને મન ચંચળ રહેશે અને તેથી સાધક સાધનામાં સ્થિર નહિ બની શકે. જેટલુ ભોજન ઓછું, તેટલુ ભજન-ઉપાસના વધારે થાય છે. એટલું ભોજન ન કરવુ જોઈએ કે જે ભજનને ભૂલાવીને આળસુ બનાવે. જેટલું ભોજન સાદું અને સાત્વિક હોય તેટલું ભજન વધારે કરી શકાય છે. એવું હિતકર અને અલ્પ પ્રમાણમાં ભોજન કરવું જોઇએ કે જે જીવન અને સંયમયાત્રા માટે ઉપયોગી બની શકે અને જેથી કોઈપણ પ્રકારનો વિકાર ઉત્પન્ન ન થાય કે ધર્મ ભ્રષ્ટ ન થવાય. જ્ઞાન વગેરે મોક્ષનાં સાધન છે. જ્ઞાન અને સંયમનુ સાધન શરીર છે ને શરીરનું સાધન આહાર છે. એટલે મોક્ષ સાધકોએ ભોજન સાત્વિક કરવું પરમાવશ્યક છે. સાધના શા માટે કરવી છે? અનહારીપદ

જે આત્માનો સ્વભાવ તે સ્વ સ્વભાવને પ્રાપ્ત કરવા, અથવા અરિહંત સામાન્ય કેવલીનું પદ પ્રાપ્ત કરવા માટેનું પ્રથમ પગથિયું છેઃ ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું આનો અર્થ એમ સમજવાનો નથી કે, ભૂખ લાગે ત્યારે જેઓ ખાય છે તેઓ બધા અરિહંતાદિ બની જાય છે. અનહારી પદે પહોંચાડતી સીડી ઘણી લાંબી છે. ઘણાં બધાં તેનાં પગથિયાં છે. ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું તે તો તેનું પ્રથમ પગથિયું છે. સમજપૂર્વક-જ્ઞાનપૂર્વક એ પગથિયે પગ મૂકનાર અનાહારી પદની અતિ ઉંચાઇનાં આરોહણનો માત્ર આરંભ જ કરે છે. આથી ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઈ લઇને અટકી જવાનું નથી. ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઈ લીધું તેથી અનાહારી કે અરિહંત બની ગયા એવી ભ્રાન્તિમાં ભટકવાનું નથી. એ આરોહણની યાત્રાને યથાશક્તિ ઊંચે વધારતા જવાનું છે.

ભૂખ લાગે તો પણ યોગ્ય કાળે જ ભોજન કરવાનું, ભૂખ તો રાત્રેય લાગે એથી કંઈ રાત્રે જમવાનું નહિ. આત્મસાધનામાં રાત્રીભોજન બાધક છે. માત્ર જૈનધર્મમાં જ રાત્રીભોજનનો નિષેધ છે એમ નથી. પરંતુ હિન્દુધર્મમાં પણ રાત્રી ભોજનનો સર્વથા નિષેધ કરેલો છે. આ યોગ્ય કાળનો ઉત્કૃષ્ટ કાળ છે. દિવસમાં એક જ વાર મધ્યહ્ન બાદ ભોજન કરવું. એક ટંકના ભોજનથી ન ચાલે તો બે ટંક ભોજન કરવું. એથી વધારે વાર ભોજન કરવાથી રોગોને વાજતે ગાજતે આમંત્રણ

દેવા બરાબર છે. રોગી શરીર વડે ઉપાસના કે સાધન થઇ શકે નહિ. તે ખાસ લક્ષમાં રહેવું જરૂરી છે.

ભૂખથી ઓછું ખાવાને ઉણોદરી તપ કહેવાય છે, તેથી આ તપ હંમેશા કરવો જોઈએ. પેટ હળવું રહેવાથી ધર્મસાધનામાં સ્ફૂર્તિ રહે છે અને આળસ અટકે છે, આત્મધ્યાનમાં મનને એકાગ્ર કરવામાં સરળતા રહે છે. સાત્ત્વિક ભોજનથી વિચારો પણ સાત્ત્વિક રહે છે. વિગઈનુ ભોજન વિચારોનું ભ્રમણ કરાવે છે. ભોજન આત્મહિતકર અને વિકારોને શમન કરનાર હોવું જોઈએ.

'આહારશુદ્ધૌ, સત્વશુદ્ધિ, સત્વશુદ્ધૌ ધ્રુવાસ્મૃતિઃ ।'

ભોજનશુદ્ધ હોય તો સ્વભાવ શુદ્ધ રહે છે. સ્વભાવ શુદ્ધ થવાથી મતિ શુદ્ધ બને છે. બુદ્ધિ નિર્મળ બનવાથી તેમાં વિવેક પ્રગટ થાય છે, અને તે વિવેકરૂપી દીપક વડે જ સાધકને મોક્ષમાર્ગનો પંથ સ્પષ્ટ દૃષ્ટિગોચર બને છે.

આ તો માત્ર તનના ખોરાકની વાત થઈ, મુખદ્વારા લેવાતા આહારની વાત કરી. પરંતુ આપણે આંખથી પણ ખાઇએ છીએ, નાકથી પણ ખાઇએ છીએ, કાનથી પણ ખાઈએ છીએ, ચામડીથી-ત્વચાથી પણ ખાઈએ છીએ.

આહારની બાબતમાં આ નોંધ રાખવાની છે કે, સૌન્દર્ય-રૂપ એ નેત્રનો આહાર છે, મધુરું સંગીત એ

કાનનો આહાર છે, સુવાસ અને સુગંધ એ નાકનો ખોરાક છે, સુંવાળપ અને મુલાયમ સ્પર્શ એ ત્વચાનો આહાર છે. આપણે શરીરના રોમેરોમથી આહાર લઈએ છીએ.

"હાશ! ખાધું" 'પેટ ભરાઈ ગયું.' ભોજન કર્યા પછીના આ ઉદ્ગાર શું સૂચવે છે? એ જ કે ભોજનથી તૃપ્તિ થઇ ખાઈએ નહિ, અણગમતું ખાઇએ તો અક-ળાઈ જઈએ છીએ. આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં બધી ઈન્દ્રિયોને વિચારી જુઓ. આંખને રૂપ જોવું ગમે છે. રૂપ જોઈને એ તૃપ્તિ અનુભવે છે. નાકને સુવાસ ગમે છે, ફૂલ સૂંઘીને, અત્તર સૂંઘીને તે તૃપ્ત બને છે. ઈન્દ્રિયોને મન ગમતું ન મળે તો તે અકળાઇ જાય છે. મન વ્યાકુલ હોય તો આપણે સ્વસ્થ છીએ એમ કેમ કહી શકાય? જે ખાવાથી, જે જોવાથી, જે સ્પર્શ કરવાથી આત્મ પ્રસન્ન ન બને તો સમજવું કે, આપણે જે ન લેવો જોઈએ તેવો આહાર લઈ રહ્યા છીએ. આત્માના આરોગ્ય માટે, આત્માની પ્રસન્નતા માટે આત્માની ઉન્નતિ માટે આહાર લેવાનો છે. આત્માની શુદ્ધિ અને શાંતિ માટે જ આહાર લેવાનો છે.

તનથી આહાર લેવાનો છે, મનથી આહાર લેવાનો છે, આત્મા વડે આહાર લેવાનો છે. વિવિધ ખાદ્ય વાનગીઓએ તનનો આહાર છે. વિવિધ વિચારો એ

મનનો આહાર છે. વિવિધ ભાવના એ આત્માનો આહાર છે.

તનમાં બીમારી નથી, રોગ નથી એટલે આપણે માનીએ છીએ કે આપણે સ્વસ્થ છીએ, આપણું સ્વાસ્થ્ય સારુ છે, બીમારીના અભાવને જ સ્વસ્થ્ય ન માનીએ. સ્વાસ્થ્યની હાજરી તેના સાતત્યનો પણ અનુભવ કરીએ. સ્વાસ્થ્યના સાતત્યના અનુભવ માટે જરૂરી છે કે, આપણે તનને સમ્યક્ શુદ્ધ સાત્વિક જ આહાર આપીએ. મનને આપણે વિમળ અને વિશુદ્ધ, સત્યપૂત અને શિવપૂત વિચારોનો જ આહાર આપીએ. આત્માને આપણે ઉચ્ચ અને ઉમદા, પવિત્ર અને પાવન ભાવનાઓનો જ આહાર આપીએ. તન–મન અને આત્માને જયારે આપણે આવો સમ્યક્ આહાર આપશું ત્યારે જ આપણે સ્વમાં સ્થિત–સ્વસ્થ થઇ શકીશું. સાચું અને સ્થાઇ સ્વાસ્થ્ય, એજ છે કે આપણે પોતાના સાધનાના માર્ગમાં સ્થિર થઈને પ્રગતિ સાધતા જઇએ. આવી રીતે સાધનામાં સ્થિર થવા ભોજનનો વિવેક જરૂરનો છે. કારણ કે ભોજનને અને ભજનને કેવો ઘનિષ્ટ સંબંધ છે તેનું વિવેચન આગળ કરવામાં આવેલ છે અને હજી વિશેષ આગળ લખાઈરહેલ છે.

મન અને આત્માનો આહાર અને લાભ

શરીરના પોષણથી ભલે શારીરિક શકિત વધારીએ પરંતુ માનસિક અને આત્મિક બળ માટે સૂક્ષ્મ આહારની જરૂર

પડે છે. જે વ્યક્તિનું મન મજબૂત નથી એના આત્મામાં બળ હોતું નથી. એ શરીરે સુદૃઢ હોવા છતાં પણ નિર્બળજ હોય છે.

સામાન્ય રીતે માનવ આ વિશે વિચારતો નથી; પરંતુ સંતો, સાધકો, અભ્યાસીઓ અને જીવનને વિકાસ કરવા ઇચ્છતી વ્યક્તિઓ, મન અને આત્માના આહાર માટે સદા જાગૃત રહે છે. આત્મશ્રધ્ધા–આત્મજ્ઞાન અને આત્મમાં સ્થિર રહી શકાય તેવા નિર્મલ વિચાર અને આચારના માધ્યમથી આત્મા અને મનની ભૂખ–તરસ એને બળવાન બનાવે છે. જંગલ અને ગુફાઓમાં તપ–શ્ચર્યા કરનાર ઋષિઓ અને મહિનાઓ સુધી ઉપવાસ કરનારા સંતો સ્થૂલ શરીરના સ્થૂલ આહારને તજી દઈ, મન અને આત્માને સાત્ત્વિક તત્ત્વ ચિંતનનો, પર-માત્માના પ્રણિધાનનો, શુભ ધ્યાનનો આહાર પ્રદાન કરે છે. આ કારણે શરીર દુર્બળ થઈ જવા છતાં તેમનું આત્મ તેજ તેમના ચહેરામાં, વાણીમાં પ્રકાશિત થાય છે. જનતા પર તેનો અપૂર્વ પ્રભાવ પડે છે. આ બધો પ્રભાવ મનની પવિત્રતા અને શુભધ્યાનનો જ છે.

મન અને આત્માનો આહાર શું હોય? કેવો હોય, અને તેને કેવી રીતે મેળવી શકાય એ જાણવું આપણા માટે જરૂરનું છે? મનનો આહાર સદ્‌વિચાર કે સદ્‌–ચિંતન છે, જે આપણે ઉત્તમ કક્ષાના સાહિત્ય. સત્સંગ

અને મહાપુરુષોનાં પ્રેરણાત્મક વચનોમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકીએ. આત્માનો ખોરાક સદ્‌ગુણો અને સદાચરણના પાલનથી પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. શરીર, મન અને આત્મા આ ત્રણ વચ્ચે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. મનના વિચારો શરીરની ક્રિયા રૂપે વ્યકત થાય છે અને એ વિચારો અને ક્રિયાઓનો પ્રભાવ આત્મા પર પડે છે. સારા વિચારો વગેરેનો પ્રભાવ ઉજ્જવલ અને ખરાબ વિચારો વગેરેનો પ્રભાવ મલિન પડે છે. જેનું મન પવિત્ર હોય છે, વિચારો શુભ હોય છે એની શારીરિક ક્રિયા પણ પવિત્ર અને શુભ જ હશે અને તેનો આત્મા પણ પવિત્ર અને તેજસ્વી હોય છે.

એનાથી વિપરીત જેનું મન કલુષિત હોય છે, ચિંતન અને વિચારો અસદ્ હોય છે, એની ક્રિયા (કર્મ) પણ અશુભ જ હોય છે. પરિણામે આત્મામાં મલિનતા પ્રવેશ કરે છે. એટલા માટે એ જરૂરી છે કે આપણે આપણા મન અને આત્માને સુંદર સાત્ત્વિક આહાર આપીએ કે જેનાથી તેનો સાચો વિકાસ થાય, અને અધઃપતનથી બચી જાય.

ધ્યાન સાથે આહારનો સંબંધ

ધ્યાનનો સંબંધ જેટલો મન સાથે છે તેટલો જ શરીર સાથે પણ છે. મસ્તક જેટલું હળવું હોય તેટલું ધ્યાન સારું થઈ શકે છે. મગજનું ભારમુકત-હળવું

થવું એ આમાશય, પાચનતંત્ર અને મળશુદ્ધિ પર નિર્ભર છે. એની શુદ્ધિ માટે યોગ્ય આહાર પર ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરી છે. જેઓ ધ્યાન કરવા ઈચ્છતા હોય તેમણે પેટને હળવું રાખવું, ઓછું ખાવું, અયોગ્ય તીખું તમતમતુ વિકારી-તામસી ભોજન, માદક પીણું વર્જવું-ત્યજવું પરમાવશ્યક છે. ધ્યાન માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું અત્યંત જરૂરી છે. માસ મદિરાદિ મહા વિગઇ અને દૂધ-ઘી વગેરે વિગઇના વધુ પડતા સેવનથી વીર્ય મારા પ્રમાણમાં વધે છે. એ કામવાસનાને ઉત્તેજિત કરે છે અને તેથી માનસિક ચંચળતા થાય છે. વીર્યના સ્ખલનથી સ્નાયુની દુર્બળતા વધી જાય છે. સ્નાયવિક દુર્બળતાવાળી વ્યક્તિનું મન સ્થિર રહી શકતું નથી. માનસિક સમતુલાના અભાવે ધ્યાનની સાધના કરી શકાતી નથી. એ માટે ૬ વિગયનું વધુ પડતું સેવન અને મહા વિગઇ વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થોનું સેવન ધ્યાનાભ્યાસી માટે અહિતકર છે. માટે અભક્ષ્ય પદાર્થોનું જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર છે અને તેને સમજીને તેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો તે લાભપ્રદ છે.

રસોના ત્યાગથી સ્વાદવૃત્તિ પર અંકુશ આવે છે. જે વ્યક્તિનુ મન સ્વાદ લોલુપતામાં અટકી ગયું હોય એને માટે શુભધ્યાન કરવું મુશ્કેલ છે. ધ્યાનાવસ્થામાં સ્થિર થવા માટે સ્વાદવૃત્તિ પર વિજય પ્રાપ્ત કરીને રસત્યાગ કરવો પરમાવશ્યક છે.

૩
વિચાર-શક્તિ

જો તમારા વિચારો સ્વસ્થ હશે તો તમારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ બરાબર રહેશે. જો તમારા વિચારો રોગી હશે તો નીરોગી શરીરની આશા રાખવી વ્યર્થ છે. જો તમારા વિચારો બળવાન હશે તો શરીર પણ બળવાન હશે. જો તમારા મનમાં તિરસ્કારના વિચારો હશે તો તે જેના પ્રત્યે તમોને તિરસ્કાર છે એના તમે હત્યારા બનો છો એ પ્રકારે તમે પોતાની પણ આત્મહત્યા કરો છો, કારણ તેથી આત્મગુણોનો ઘાત થાય છે. તે વિચારો ત્યાંથી પાછા આપણી પાસે જ આવે છે. જેટલા વિચારો દૃઢ હોય છે એટલી જ જલદીથી એનું પરિણામ આવે છે. વિચાર અને કર્મની ક્રિયાને બરોબર સમજવી ઘણી જ કઠિન છે. પ્રત્યેક કર્મના બે પ્રકારે ફલ હોય છે. એક વ્યકિતગત મન પર અને બીજું પરિણામ જગત પર પડે છે. વિચારોના દરેક પરિવર્તન સાથે મનસ્તત્ત્વમાં પણ સ્પન્દન થાય છે.

બધા પ્રકારના અશુભ વિચારો મનને મલિન બનાવે છે, અને વિચારો જો નિરંતર કરવામાં આવે તો સાચેસાચ તે મનને મલિન ને રોગી બનાવી દે છે. એથી મન એવું વિકૃત બની જાય છે કે જીવન સુધી એની ચિકિત્સા થઈ શકતી નથી. મનુષ્ય પોતાનો સ્વભાવ પોતે જ બનાવે છે. તે જેવું વિચારે છે તેવો તે બની જાય છે. જો તમારા વિચાર શુભ અને ઉન્નત હશે

તો ધીરે–ધીરે તમે તમારું ચારિત્ર ઉન્નત બનાવી લેશો. પરંતુ જો તમારા વિચાર હલકા અને અશુભ હશે તો તમારું ચારિત્ર હીન બનશે. વિચારો દ્વારા જ માનવ ઉન્નત બને છે. એક જન્મમાં જે વસ્તુનું, વ્યક્તિનું અધિક ચિંતન કરેલું હશે તે જ આગામી જન્મમાં તેને પ્રાપ્ત થશે.

જો મન નિરંતર એક પ્રકારના વિચાર પ્રવાહમાં જ રમાણુ રહે તો તે એક નળી સમાન બની જાય છે. જેમાં વિચારશક્તિ સ્વતઃ દોડતી રહે છે અને વિચારની એવી આદત મૃત્યુ થયા બાદ પણ રહે છે. કેમકે એનો સંબંધ આત્મા સાથે હોય છે. એ ભાવી જીવનમાં પણ પોતાનું સામર્થ્ય પ્રગટ કરે છે.

બીજાની માલિકીની સ્વાર્થપૂર્ણ લાલસાને કદાચ વર્તમાન જીવનમાં ક્રિયાત્મક દગાના રૂપમાં પરિણત ન પણ કરવામાં આવે તો પણ એ મનુષ્યને આગામી જીવનમાં ચોર બનાવે છે. અને ગુપ્ત રૂપથી દબાવેલા મનોગત તિરસ્કારના અને પ્રતિકારના ભાવ આગામી જીવનમાં હત્યારો બનાવે છે.

એવી જ રીતે નિસ્વાર્થ પ્રેમના ફલ–સ્વરૂપ પરોપકારી જીવન પ્રાપ્ત થાય છે અને દયા–પૂર્ણ, સર્વ જીવો પર મૈત્રીભાવ રાખનાર મનુષ્ય બને છે.

કર્મ કરવા માટે ઈચ્છા થાય છે જે એને પ્રેરણા આપે

છે અને એક વિચાર હોય છે જે એને આકાર આપે છે. કાર્ય અને કારણની અનંત શૃંખલામાં પ્રત્યેક કર્મ એક કડી રૂપ હોય છે, પ્રત્યેક કાર્ય સ્વયં કારણ રૂપ બની જાય છે અને પ્રત્યેક કારણ પહેલા કાર્ય બની ચૂકેલ હોય છે. એ અનંત શૃંખલાની દરેક કડી ઈચ્છા, વિચાર અને ક્રિયા રૂપ ત્રણ અંશો વડે બનેલી હોય છે. ઈચ્છા વિચારને ચલાવે છે અને વિચાર ક્રિયા રૂપમાં પરિણત થઈ જાય છે.

જો તમે સાહસની ભાવના કરતા રહો તો પોતાના સ્વભાવમાં તમે સાહસને ભરી દેશો. એવી જ રીતે પવિત્રતા, સંતોષ. નિઃસ્વાર્થતા, આત્મ સંયમની ભાવના વડે તેવા સ્વભાવની રચના કરતા જશો.

વિચારપૂર્વક ચારિત્ર ઘડતર કરવાનું પ્રથમ સોપાન એ છે કે પોતાને જેવું બનવું હોય જે ગુણનો વિકાસ કરવો હોય તે ગુણનું વારંવાર રટણ કરવું થોડા સમયમાં તે ગુણને પ્રગટ કરવાની રુચિ ઉત્પન્ન થશે. થોડા સમય પછી એનો અભ્યાસ સ્વાભાવિક બની જશે. વિચાર જ ચારિત્રને રચે છે. તમે વિચાર દ્વારા ભાગ્યને બનાવો છો.

વિચાર મહાન શક્તિ છે, એનામાં અનુપમ બળ છે. એ વિજ્ઞાનને જાણી લેવું એ મહત્વની વાત છે કે એ શક્તિનો ઉત્તમ પ્રકારે અધિકથી અધિક તેના દ્વારા કેવી રીતે લાભ લઇ શકાય, તથા તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે

કરવો. ધ્યાનના અભ્યાસથી તેનું વિજ્ઞાન સારી રીતે થાય છે. સંકટમાં ગ્રસ્ત પોતાના મિત્રને તે સુખી અને એ પ્રકારના વિચારો મોકલીને તેને સુખી બનાવી શકો છો. કોઈ રોગી હોય તેને નીરોગતાના વિચાર દ્વારા નીરોગી બનાવી શકો છો જે સ્વજનને સત્ય જાણવાની ભાવના છે એની સહાયતા સત્યના વિચારો મોકલીને કરી શકો છો. તમે માનસિક વાતાવરણમાં એવા વિચરો મોકલી શકો છો જેના વડે એને ગ્રહણ કરનાર મનુષ્યોને પ્રેરણા પવિત્રતા અને ઉન્નતિ થાય. જે મનમાં અશુભ વિચાર ભરેલા હોય છે તે એ પ્રકારના વિચારો વિશ્વમાંથી પોતાની તરફ ખેચવામાં ચુંબક જેવું કામ કરે છે અને એ પ્રકારે પહેલાના અશુભ વિચારોનું બળ વધારે છે, અથવા તેને બળવાન બનાવે છે. માનસિક વાતાવરણમાં મોકલેલા અશુભ વિચારો ને ગ્રહણ કરનાર મનોને વિષાક્ત બનાવી દે છે. અશુભ વિચારો કરતાં રહેવાથી માનવ એ વિચારોને અનુરૂપ કાર્ય કરવાને પ્રેરિત બની જાય છે.

વિદ્યુતની ગતિ એક સેકન્ડમાં ૧૮૬૦૦૦ માઈલની હોય છે. પરંતુ વિચારોની ગતિ તેનાથી પ્રબળ હોય છે. વિદ્યુતથી પણ વધારે સૂક્ષ્મ મન છે એટલે વિચારોની ગતિ વિદ્યુતથી વિશેષ અધિક હોય છે.

જો આપણે સરોવરમાં પથ્થરના એક ટુકડાને ફેંકીએ તો એની અંદર એક કેન્દ્રિત તરંગો એ સ્થાનની ચારે તરફ છે ઉઠે છે. એ પ્રકારે શુભ અથવા અશુભ કોઈપણ વિચાર

કોઈ એક માનવના મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે તો તે માનસિક વાતાવરણમાં કંપન ઉત્પન્ન કરે છે જે ચારે તરફ દૂર, દૂર ફેલાઈ જાય છે.

શુભ વિચાર ત્રણ પ્રકારે સફલ થાય છે. જે મનુષ્યના મનમાં શુભ વિચાર પ્રગટે છે એના મનોમય કોષનો સુધારો કરીને એને પવિત્ર બનાવે છે. જે વ્યક્તિના સંબંધમાં તે વિચાર કરેલ હોય છે એને લાભદાયક બને છે. અંતે સમસ્ત માનસિક વાતાવરણનો સુધારો કરીને સમગ્ર માનવ જાતને લાભ પ્રદાન કરે છે.

એનાથી વિપરીત અશુભ વિચાર ત્રણ પ્રકારે અભિ-શાપ રૂપ બને છે. પ્રથમ તે વિચાર કરનાર મનુષ્યના મનોમય કોષને ક્ષતિ કરીને એ મનુષ્યને હાનિ કરનાર બને છે. જેના માટે તે વિચાર કરેલ હોય તેને પણ દુઃખદાતા બને છે અને સમગ્ર માનસિક વાતાવરણને દૂષિત કરીને સર્વ માનવ જાતિને હાનિ પહોંચાડે છે.

એટલા માટે પોતાના અશુભ વિચારોને શુભ વિચારોમાં પરિવર્તન કરવાની કલા શીખવી માનવ માત્ર માટે આવ-શ્યક છે. સાધનાનું આ પ્રથમ સોપાન છે. એ વિચારોને તમારે બધાની સહાયતા કરે તેવા બનાવવા જરૂરી છે. જ્યારે તે વિચારોને બહાર મોકલવા હોય તો તે એવા હોવા જોઇએ કે પોતાના પાડોશી અને ઉદાસ સમાજની વધારેમાં વધારે સહાયતા કરી શકે, વારંવાર પોતાના

વિચારોને શુદ્ધ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. પોતાના વિચારોને પવિત્ર બનાવી લો. વિચારો શાન્ત કરી દો. મનને ચચળ થવા ન દો. એક વિચારનો તરંગ મનમા પ્રગટે તેને શાંત થવા દો ત્યાર પછી મનમાં બીજા વિચારને પ્રવેશવા દો. જે વિષય પર તમે વિચાર કરી રહેલ હો એનાથી વિરુદ્ધના બધા વિચારોનો મનમાં પ્રવેશ થવા ન દો.

રેડિયો યત્ર દ્વારા દિલ્હીમાં તમે તમારા ઘરમાં બેસીને કલકત્તાના રેડિયા-સ્ટેશન પર ગાયેલું ગીત શ્રવણ કરી શકો છો. એ પ્રકારે આપણું મન પણ એક યત્ર છે. શાન્તિ, પ્રેમ, ઐકયતા અને આધ્યાત્મિક સ્પંદનોથી યુકત એક સંતમહાત્મા વિશ્વમાં શાંતિ, પ્રેમ-એકતા વગેરે ભાવોને પ્રેરિત કરે છે. તે વિચારો ચારે તરફ પ્રબલ તીવ્ર વિદ્યુત ગતિથી દોડીને હજારો મનુષ્યોના મનમાં પ્રવેશ કરીને એને પણ શાંતિ-અને ઐકયતાના એવા જ વિચાર ઉત્પન્ન કરી દે છે. પરતુ જેના મનમાં ક્રોધાદિ કષાયો વિગેરેના વિકારી વિચારો ભરેલા હોય એવા સંસારી માનવો ભેદપૂર્ણ વિચારો જ બહાર મોકલે છે, જે હજારો મનમાં પ્રવેશ કરીને એવા જ ભેદના ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે.

કેટલાક મનુષ્યોના મનમાં પાપપૂર્ણ વિચાર રહે છે. એને જ્ઞાન હોતુ નથી કે એ વિચારોથી કેવી રીતે મુકત થવાય? તેઓ એવા વિચારોના શિકાર બની જાય છે. પ્રભુના નામનો જાપ, દાન, તપ, વ્રત વગેરે વડે મહાન

પાપોનો નાશ થઈ શકે છે, માટે ભય કરવાની કોઈ જરૂર નથી. પાપી પણ પાવન અને પવિત્ર બની શકે છે. ૐકાર અને નમસ્કારમંત્રનુ ઉચ્ચારણ કરો અને સાહસ પૂર્વક કહો કે, આજથી અત્યારથી હું પાપનો ત્યાગ કરીને પવિત્ર અને પાવન બનવા પ્રયત્ન કરીશ. નિરાશા માટે સ્થાન જ નથી, માટે કોઈએ નિરાશ થવું નહિ, પરતુ સત્સંકલ્પના બળ વડે પ્રગતિ સાધવી.

જો તમે અપવિત્ર વિચારોનો કે વ્યકિતઓના વિચારો વારંવાર કરશો તો અશુભ વિચારોની શકિત વધી જશે. એવા વિચારોને તરત દૂર કરી દેવા જોઈએ એમ કરવામાં મુશ્કેલી લાગે તો તેનાથી વિપરીત શુભ, ઉન્નત અને પ્રભુના ગુણ, સ્મરણ સબંધી વિચારો કરવાથી તે વિચારો દૂર હટી જશે. નિત્ય હજારો વાર પરમાત્માના નામનો જાપ કરવાથી સદ્‌વિચારોનું બળ વધી જાય છે. નિત્ય હજારો વાર સોહમ્‌નો જાપ કરવાથી એ વિચાર દ્દઢ બની જાય છે કે તમે પરમાત્મા સમાન આત્મા છો. તમે દેહ રૂપ છો એ વિચાર એનાથી ધીરે-ધીરે નષ્ટ થતો જશે જો તમે કોઇ માનવ માટે પ્રેમ અને સહાયતાના ભાવ મોકલશો તો તે તમારા મસ્તકમાંથી નીકળીને સીધો તે મનુષ્યની પાસે જાય છે, એના મનમાં એ પ્રકારનો પ્રેમભાવ ઉત્પન્ન કરે છે અને બમણી શકિતની સાથે તમારી પાસે પાછો આવે છે. એવી રીતે અશુભ વિચારોનો પ્રભાવ વિપરીત રીતે પડે છે. એટલા માટે વિચારોના નિયમને સમજીને

કેવલ દયા, પ્રેમ વગેરે સદ્‌ગુણોના વિચારોજ મનમાં કરવા જોઇએ એજ સુખી થવાનો રાજમાર્ગ છે. વિચાર એક મહાન શક્તિ છે. એ વિચાર-શક્તિ દ્વારા તમે આશ્ચર્યકારી કાર્ય કરી શકો છો.

અત્યંત શક્તિશાલી વિચારોવાળા યોગી જો એક શબ્દ બોલે તો પણ એનો પ્રભાવ બીજા મનુષ્યો પર ઘણી અસર કરશે. જે મનુષ્ય સત્ય બોલે છે અને જેનામાં નૈતિક પવિત્રતા હોય છે. એના વિચાર સદા શક્તિશાળી હોય છે.

જેણે લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કરીને ક્રોધનો નિગ્રહ કરેલ હોય છે. એનામાં પ્રબળ વિચારશક્તિ હોય છે. જેમ વ્યર્થ વાતચીત કરવાથી અને ગપ્પા મારવાથી શક્તિ ક્ષીણ થાય છે એ પ્રકારે નિરર્થક વિચારો કરવાથી પણ શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. એ માટે વ્યર્થના વિચારો કરવા નહિ. બધી શક્તિનો સંચય કરીને એનો ધ્યાનના અભ્યાસ અને લોક હિતના કામમાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ. વિચાર સક્રામણ હોય છે. એક પ્રમાણિક મનુષ્યને કોઈ ચોરની સાથે રાખો તો તે પણ ચોરી કરવા લાગશે. નશો નહિ કરનાર મનુષ્યને શરાબીના સંગમાં રાખો તો તે પણ મદિરા પીવા લાગશે.

માનવમાં બે મન હોય છે. એક અંતરમન બીજુ બાહ્યમન આ અંતરમન કેવી રીતે તૈયાર થાય છે?

જીવનની શરૂઆતમાં બે ત્રણ વરસમાં અંતરમન તૈયાર થાય છે તે સમયમાં પોતાના માતપિતા વડે જે સંસ્કારો પોતા પર પડે છે એ જીંદગીભર પોતામાં પાટલા ઘોની જેમ ચોંટેલા રહે છે. તમારા અતરમનમાં શાશા વિચારો ચાલે છે તે તમે ઓળખી શકશો ? અને વિચારોમાં પરિવર્તન કરી શકશો કે કેમ ? આ સવાલનો જવાબ હકારમાં આપી શકાય. જે માટે તમારે આત્મ પરીક્ષા કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. આપણા મનમાં નિરાશાજનક વિચારો આવે છે ? નિરાશાજનક વિચારો એટલે ટૂંકમા એક વાક્યમાં કહેવું હોય તો જેના અંતરમનમા સતત દુઃખદાયક ક્લેશજનક વિચારો ચાલતા હોય તેને નિરાશાજનક વિચાર કહેવાય. ત્યારે આશાજનક વિચારો કોને કહેવાય ? ટૂંકમાં તમારા મનમાં હંમેશાં આનંદના–સુખના વિચારો સતત આવતા હોય તેને આશાજનક વિચાર કહી શકાય, માનવે સારા સુખપ્રદ વિચારો આવવા દેવા અને દુઃખદાયક વિચારો આવે તો તેને દૂર કરી દેવા. આ એક પ્રકારની મનને પરિવર્તન કરવાની કળા છે, તેમાં માણસે પ્રવીણ બનવું જોઈએ. જે માનવે એ કળાને હસ્તગત કરી લીધી છે. તે પોતાના મનમાં આવતા દુ.ખપ્રદ વિચારોને દૂર કરવા સમર્થ બને છે.

મનને આશાવાદી રાખવા માટે હંમેશા આશાવાદી માનવોનો સગ કરવો જરૂરી છે. ઘરનુ વાતાવરણ

પણ આનંદદાયક હોવું જોઈએ. માનવમન પાણી જેવું ચંચળ છે. તદ્દન નજીવા કારણથી માનવનાં મનમાં નિરાશા છવાઈ જાય છે. આખી દુનિયામાં ડૉકટરો હવે કબૂલ કરે છે કે આ આશાવાદી માણસ કોઈપણ રોગથી ડરતો નથી અને આવી વૃત્તિના માનવને કોઈ અસાધ્ય રોગ ઘેરી વળે તો પણ તે તેમાંથી સાજો થઈ જાય છે.

એક જગવિખ્યાત ડૉકટરે કેન્સરના દર્દી પર કરેલો પ્રયોગ અહીં નોંધવા જેવો છે. એ ડૉકટરે ઘણી હોસ્પિટલોમાં કેન્સરના દરદીઓને તપસ્યા. તેમની મુલાકાત લેતા, વાતચીત કરતાં બધા જ દરદીઓને સાજા થવામાં કે ન થવામાં એક સર્વ સામાન્ય તથ્ય દેખાયું, જે દરદીઓ આશાવાદી હતા તેઓ મૃત્યુના દ્વારેથી પાછા આવ્યા, તેમની ઈચ્છાશક્તિએ મૃત્યુ પર વિજય મેળવ્યો. પરંતુ જે દરદીઓ પોતે સાજા થવાના જ નથી એમ માનતા હતા, જેમની ઈચ્છાશક્તિ બિલકુલ નિર્બળ હતી, જે ડરપોક અને નિરાશાવાદી હતા તેમને દરદની થોડી પણ શરૂઆત થઈ હોય તો તે વધતી જઈને છેવટે મૃત્યુના મુખમાં હોમાવુ પડયું હતું.

તારવણીના તથ્યથી એ જગપ્રસિદ્ધ ડૉકટરે મનમાં એક સચોટ ગાંઠ બાંધી કે, જે નિરાશાવાદી દરદીઓ હોય તેમને આશાવાદી બનાવવા, તેમને આશાવાદી, બનાવવાની સાધના શિખડાવવી, પોતાની બીમારી જાતે

જ મટાડવાના પ્રયત્નશીલ બનાવવા જોઇએ. આમ થાય તેા જ નિરાશાવાદી દરદી મેાતના જડબામાં હેામાતા બચી જશે. આ માટે માણસે સર્વ પ્રથમ પેાતાનું મન કાબૂમાં કરવાનેા પ્રયત્ન કરવેા જોઈએ. તેણે હમેશા સતત આશાવાદી વિચારો કરવા અને નિરાશાવાદી વિચારોને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ રહેવું. હમેશા આત્મ નિરીક્ષણ કરવાની ટેવ પાડવી. દિનપ્રતિદિન સારી પ્રગતિ થતી જાય છે, હું સતત આગળ વધી રહ્યેા છું. એ જાતના વિચારો સતત મનમાં કરવા જોઈએ.

આ વિષયમાં એ ડોકટરે ગળાનું કેન્સર થયેલ પાંસઠ વરસના એક દરદીને જે વાત કહી છે તે ઘણી સમજવા જેવી છે. એ દરદીના ગળાનું કેન્સર ત્રીજા સ્ટેજ પર પહોંચ્યું હતું. સૌએ આ દરદીની જીવવાની આશા છેાડી દીધી હતી. દરદીનું વજન ફક્ત પચાણુ પૌંડ ( ) પર પહોંચ્યું હતું. અને કંઈપણ ખાઈ શકતેા ન હતેા, પાણી ગળામાં ઉતરવું કે શ્વાસ લેવામાં પણ મુશ્કેલી પડતી હતી. ડોકટરે આવા દરદીનેા કેસ હાથમાં લીધેા.

એ મૃત્યુની છેલ્લી અવસ્થાએ પહોંચેલ આ માણસે ડોકટરને દરેક રીતે સહકાર આપવાની તૈયારી બતાવી.તેને પહેલાં 'ધ્યાન' કરવાની પ્રાથમિક સાધના બતાવવામાં આવી. તે ખૂબ ઉત્સાહથી આખું શરીર ઢીલુ બનાવી

બેસવા લાગ્યો. પછી બની શકે તે રીતે શ્વાસ અંદર-બહાર લેવા મૂકવા લાગ્યો.

જ્યારે શ્વાસ બહાર છોડે ત્યારે કેન્સરગ્રસ્ત જડબું અને ગળું એકાગ્ર ચિત્તથી નજર સામે રાખી, મનમાં સતત એવી ભાવના ચાલુ રાખે કે હું સારો થતો જાઉં છું, સાજો થતો જાઉં છું. પોતે સુધરતો ચાલ્યો છે એવું ચિત્ર ધ્યાનમાં સ્થિર કરી આ જાતની સાધના અઢી મિનિટ કરે. ત્યારબાદ ભૂતકાળમાં તેના જીવનમાં આનંદ-પદ કોઈ પ્રસંગ બનેલ હોય તેનું ચિત્ર દૃષ્ટિ સમક્ષ લાવે. આ સાધના પણ અઢી મિનિટ કરે આટલું થયા બાદ કેન્સરગ્રસ્ત આખુંય ગળું ધ્યાનમાં લાવે અને લાઈટ લેવાથી પોતાના આરોગ્યમાં સુધારો થતો જાય છે, કેન્સર ગ્રસ્ત ભાગ ધીમે-ધીમે સુધરતો જાય છે એવી કલ્પના ચાલુ રાખે.

દિવસમાં ત્રણ વખત આ દરદી ઉપર જણાવેલ ક્રિયા કરે. સવારે, બપોરે અને રાત્રે સૂતા પહેલાં જરા પણ ન થાકતાં તેણે આ સાધના સાત અઠવાડિયાં કરી ફક્ત એક જ દિવસ તે જ્યારે ખૂબ નિરાશ થયો ત્યારે તે દિવસે તેણે સાધના કરી નહીં. ખૂબ જોવા જાણવા જેવું છે કે જે માણસને જીવવાની એક ટકો પણ આશા ન હતી તે આ આશાવાદી સાધનથી સાજો થઇ ગયો.

એરિસ્ટોટલે કહ્યું છે-''કલ્પના અતિ તીવ્ર બને એટલે

શરીરને ફરજીયાત તેના સંકલ્પ મુજબ વર્તન કરાવે છે." આપણી સમજણની તમામ શક્તિઓ કલ્પનાશકિતને આધીન હોય છે. કલ્પનાની સમસ્ત દેહ પર હકુમત ચાલે છે.

આથી નક્કી થાય છે કે આપણે જેવી કલ્પના કરીએ, મનથી નક્કી કરીએ તેવા આપણે બનીએ છીએ. તમારે માલિક બનવું કે નોકર બનવુ તે તમારી જાતે જ નક્કી કરવાનું છે. જગતની કોઈપણ બાહ્ય શક્તિથી તે બની શકે તેમ નથી. તમે માલિક થવાની કલ્પના કરશે તો માલિક બનશો. કોઈના નોકર થવાની કલ્પના કરશો તો તમારી તે કલ્પના તમને નોકર બનાવશે. એવો એ કલ્પનાનો ચમત્કાર છે. માનવ મનની શકિત અગાધ છે. આ વિશ્વ પર વિચારોની સત્તા છે. હરેક માણુસ પોતાના સારા અથવા ખરાબ વિચારોનો ગુલામ હોય છે માણુસનાં શરીર પર તેનું મન ફાવે તેટલો અને તેવો પ્રભાવ પાડી શકે છે. મનના સામર્થ્યથી જ કોઈપણ સૂચના ફલદાયી બને છે. સોક્રેટીસ કહેતો 'Khow your self' તમે તમારી જાતને ઓળખી લ્યો. થોમસે કહ્યું છે કે "આપણા મનમાં જાગતો હરેક સંકલ્પ એટલે એક-એક હુકમ હોય છે અને આપણું શરીર તે હુકમ પાળે છે. આપણું મન આપણા શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન કરી શકે છે અથવા રોગને દૂર કરી શકે છે." એક ખૂબ જાણીતા ડોકટર પોતાની પત્ની સાથે સિનેમા જોવા ગયા હતા. ઈન્ટરવલ વખતે પત્નીનું માથુ ખૂબ દુઃખવા લાગ્યું. પિકચર ઘણું જ સરસ હતુ. ડોકટરને આવું પિકચર અધવચ્ચે છોડીને જવા જીવ

માનતો ન હતો. તેણે અંધારમાં કોટનું બટન તોડયું અને પત્નીને આપતા કહ્યું કે આ મોઢામાં મૂકી મમરાવ જેથી તરત માથું ઉતરી જશે! પ્રસિદ્ધ એવા એ ડોકટ-રની સૂચનાનો પ્રભાવ પત્ની પર એવો પડયો કે થોડી-વારમાં તેનું માથું દુ:ખતું બંધ થઈ ગયું.

બીજાની સૂચનાની અસર આપણને દરરોજ થાય છે પણ તેવી અસર આપણી સૂચનાની થતી નથી. તેનું એક જ કારણ છે કે આપણને આપણી જાતનો વિશ્વાસ નથી. અને બીજુ કારણ એ કે આપણે સ્વયંસૂચન બરાબર કરતા આવડતુ નથી. પોતાને સૂચન કરવાની અને પોતાની જાત પર પ્રભુત્વ મેળવવાની પદ્ધતિ ઘણી સહેલી, સાદી છે. પરંતુ તેનું વિજ્ઞાન ઘણા થોડા માનવોને જ હોય છે.

જીવનને સુખી અને સમૃધ્ધ કરવા આશાવાદ એકમેવ માર્ગ છે. તમે જન્મથી જ જો આશાવાદી હો તો તે ઘણું જ શ્રેષ્ઠ. નિરાશાવાદી હો તો ભયભીત થશો નહિ. વિચાર પરિવર્તન કરી પ્રતિપક્ષ ભાવના વડે તમે પણ આશાવાદી બની શકો છો.

આપણને થતુ દુ:ખ યાતના, વેદના આપણી ક્રિયા, વર્તના વિકાર વગેરે આપણા જીવન વ્યાપાર પર કલ્પનાનુ પ્રભુત્વ હોય છે. આપણને મળતાં અપયશ, દુ:ખ, નિરાશા

અને સંકટો પર જો કલ્પનાની જ આટલી સત્તા છે તો પછી એ સ્પષ્ટ છે કે કલ્પનાશક્તિમાં તેથી વિપરીત આનંદપ્રદ ઘટનાઓમાં તેને પરિવર્તન કરવાની પણ મહાન શક્તિ રહેલી જ છે. જે કલ્પના શક્તિએ આપણને અપયશી બનાવ્યા તેનો જ આપણે યશ માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તે માટે આપણે પૂર્ણ આત્મ વિશ્વાસથી શાંત મન વડે સૂચના આપવી જોઈએ સૂચના આવી હોવી જોઈએ. મારી કાયરતા દૂર થાઓ, મારી યાદ-શક્તિ તીવ્ર બનો, મારી નિરાશાવૃત્તિ દૂર થાઓ, મારી ધર્મ-કર્મની શ્રધ્ધા પ્રબલ બનો, મારો આત્મવિશ્વાસ પ્રબલ બનો, હુ ધર્મ કાર્યમાં લીન બનું મારો સંસારનો રાગ, મોહ, મમત્વ દૂર થાઓ, મારો પ્રભુ પર અથાગ પ્રેમ થાઓ, મારા જ્ઞાનમાં ખૂબ-ખૂબ પ્રગતિ થાઓ, મને તત્ત્વબોધ પ્રાપ્ત થાઓ, મારા જીવનમાં મૈત્રી આદિ ચાર ભાવના ઓતપ્રોત બનો, મારુ જીવન તેને અનુસરતું થાઓ, સત્ય, શીલ આદિ સદ્‌ગુણોની સંપત્તિથી મારું જીવન સભર બનો, કર્મરોગથી હું મુક્ત બનું અને મોક્ષના સુખનો ભોક્તા બનુ. મારી આત્મશક્તિ સંપૂર્ણ પણે પ્રગટ થાઓ, મારો આત્મવિશ્વાસ--શ્રદ્ધા પ્રબળ બનો. આ અસાર, અનિત્ય, અશરણ એવા સંસાર પર મને પૂર્ણ વૈરાગ્ય ભાવ પ્રગટ થાઓ, મારું અમરપણું મને પ્રાપ્ત થાઓ. અંતર મનને આવી સૂચનાઓ આપવા માટે રાત્રીનો સમય અથવા વહેલી સવારનો

સમય વધારે અનુકૂળ હોય છે. અને મનમાં અશુભ-ખરાબ વિચારો આવે ત્યારે તેને લલકારીને કહેવું કે, હું અનંત શક્તિવંત આત્મા છું, તમારી સત્તા મારા પર નહિ ચાલે. દૂર હટો, તમારા માટે મારા હૃદયમાં સ્થાન નથી. દૂર હટો; ભાગી જાઓ. હું હવે જાગૃત થઈ ગયો છું. મારી મોહ નિદ્રા ઉડી ગઈ છે. તમારું જોર મારા પર નહિ ચાલે. દૂર હટો-દૂર હટો. આવી રીતે આજ્ઞા કરવાથી તે પોતાની મેળે જતા રહેશે.

જેમ વરાળ આખી મીલને ગતિ આપે છે, તેમ દરેક કામને ગતિ આપનાર વિચાર છે. વિચારની અસર જડ પ્રકૃતિ ઉપર પણ થાય છે. વિચારો એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે મોકલી શકાય છે, તેમાં જડ પ્રકૃતિ રૂપે રહેલા સૂક્ષ્મ અણુઓ વિચારથી વાસિત થઈ તે બીજાને વાસિત કરે છે. આમ પરંપરાએ સેંકડો અને હજારો માઈલ ઉપર રહેલા જીવોને વિચાર અસર કરી શકે છે. વિશ્વમાં પ્રવાહી પદાર્થો, હવાના અણુઓ અને તેનાથી પણ વિશેષ વિશેષતર સૂક્ષ્મ અનેક જાતનાં અણુઓ છે. તેમાંથી વિચાર પસાર થઈને, તેને પોતા સમાન પરિણમાવીને દૂર-દૂર જઈ શકે છે. અને તે વિચારની સારી કે ખરાબ અસર જીવો પર કરે છે, વિચાર મનની અંદર આંદોલનો રૂપે દેખાય છે, તે આંદોલનો આગળ-પાછળ આવેલી સૂક્ષ્મ પ્રકૃતિને-પરમાણુઓને ચલાયમાન કરીને તેની અસર

જીવો પર કરે છે. વરાળ અને વીજળીનો ઉપયોગ પૈસા-દાર લોકો કરી શકે છે. પણ વિચાર શક્તિ તો ગરીબ તેમ ધનાઢ્ય દરેકના તાબામાં છે. તેના નિયમોને જાણવાથી તેનો સાચો ઉપયોગ કરી દરેક માનવ લાભ મેળવી શકે છે. વિચારો આંદોલનો ઉત્પન્ન કરે છે. તેમ જ તેની આકૃતિઓ પણ બંધાઈને દેખાવ આવે છે, મનુષ્યના જેવા વિચારો હોય અને તેમાં જેવી વાસના હોય તેવા પ્રકારના આંદોલનો મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને તેટલા જ બળથી તેમાં ગતિ પ્રગટ થાય છે. સ્વાર્થી અને વાસનાઓવાળા હલકા વિચારોને લીધે હલકા પ્રકારની ગતિ મનમાં પ્રગટે છે. પણ જો સારા અને નિઃસ્વાર્થી વિચાર હોય તો ઊંચા પ્રકારની માનસિક પ્રકૃતિનાં આંદોલનો ઉત્પન્ન થાય છે. જેવા વિચારો અને વાસનાઓ હોય તેવા પ્રકારનું મનનુ બંધારણ બંધાય છે.

હલકા વિચારોવાળું મન ઉન્નતિમાં વિઘ્નરૂપ બને છે. તેને સુધારવા માટે અશુભ વિચાર કરવાની આદતને ત્યાગી તેનાથી વિપરીત શુભ વિચાર કરવાની આદત પાડવી જોઈએ. શરૂઆતમાં આદત બદલવાનું કામ મુશ્કેલ લાગશે. કેમ કે મનના પરમાણુઓ અશુભ વિચા-રના બંધાયેલા છે, તેવા સંસ્કારો પડેલા છે. તે સંસ્કારો વારંવાર અશુભ વિચારોને પ્રગટાવે છે, પેદા કરે છે. આ સંસ્કારોનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી આ શુભ અને અશુભ વિચારોનું યુદ્ધ ચાલુ રહેવાનું. એમ હોવા છતાં

પણ વારંવાર શુભ વિચારો કરતા રહેવાથી અશુભ વિચારોના સંસ્કારો ઓછા થતો જાય છે. અને શુભ સંસ્કારોનું બળ વધતું જાય છે. જ્યારે શુભ સંસ્કારો વડે મનોબળ બળવાન બનશે ત્યારે અશુભ સંસ્કારો પરાજય પામીને નષ્ટ થશે. મનમાં શુભ વિચારોના આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવાની ટેવ પડયા પછી સ્હેલાઈથી શુભ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. કેમકે એકવાર આ માર્ગે જવા આવવાનો અભ્યાસ થાય તો ફરી તે માર્ગ ચાલવાનું કામ વિચારને સુલભ થાય છે. દૃષ્ટાંત તરીકે પરમાત્માના નામ સ્મરણ કરવાની ટેવ મનને પાડવાથી તે કામ કરવાનું મનને સ્હેલું થાય છે. જો બીજાના દોષ જોવાની કે અવગુણ બોલવાની મનને ટેવ પાડવામાં આવે તો બીજાના ગુણો જોવાનું કામ ઘણું કઠિન થઈ પડે છે. મનના અશુભ વિચારોને દૂર કરવાનો એક ઉપાય એ છે કે મનમાં તેવા જ વિચારો પ્રગટ થવા ન દેવા. પણ આ માર્ગ તો જેણે વિશ્વની વિવિધ પ્રકારની ઈચ્છાઓનો ત્યાગ કર્યો હોય અને જેને કોઇ પણ હલકા પ્રકારની ઈચ્છાઓ ન હોય તેવા પરમ વૈરાગીઓને માટે અનુકૂળ હોય છે. પણ જેના હૃદયમાં એવો વિશ્વ વ્યાપી પ્રેમ પ્રગટ થયેલ ન હોય તેમણે તો અશુભ વિચારો મનમાં આવે કે તરત જ તેને સ્થાને શુભ વિચારો કરવા મંડી જવું જોઈએ, અને વારંવાર તેવા વિચારોને કર્યાં કરવા તેથી અશુભ વિચારો પોતાની જાતે દૂર થઇ જશે. જે-જે વૃત્તિઓનો નાશ કરવો હોય તે-તે વૃત્તિઓથી વિરુદ્ધ ગુણવાળી વૃત્તિ ઉત્પન્ન કર્યાં જ કરવી.

જેમ કે રાગ ને બદલે વૈરાગ્ય, ક્રોધને બદલે ક્ષમા, દ્વેષને બદલે પ્રેમ, અભિમાનને બદલે નમ્રતા, લોભને બદલે સંતોષ વગેરે વિચારો સ્થાપન કરવા, તેથી પૂર્વના અશુભ વિચારો નાબૂદ થશે. મન શુભ વિચારોના આંદોલનનું મુખ્ય મથક બનશે. જેમ કિલ્લો સામેથી આવતા ગોળીબારને અટકાવે છે. તેમ શુભ સંસ્કારો અશુભ સંસ્કારોને અટકાવી દે છે. વિચારોથી આકૃતિઓ બંધાય છે. તેને મન તરફથી પોષણ મળે છે. મનમાં ઉત્પન્ન થતા આંદોલનને લીધે મનના અણુઓનો જથ્થો ગતિમાં મૂકાય છે; અને તેથી તે અણુઓના જથ્થાની જુદી-જુદી આકૃતિઓ બને છે. જો વિચારો બળવાન અને ચોક્કસ ન હોય તો તે વિચારોની આકૃતિઓ નિર્બળ બને છે અને થોડા સમયમાં બદલાઈને, વિખરાઇ જાય છે.

જો વિચારો બળવાન હોય અને વારંવાર તેનું રટણ થતું રહે તો બળવાન, નિયમિત અને ચોક્કસ આકૃતિ બંધાય છે. પવિત્ર વિચારની પવિત્ર આકૃતિ અને અશુભ વિચારની અશુભ આકૃતિઓ બંધાય છે. જેના સંબંધમાં વિચાર કર્યા હોય તેના તરફ તે તીરની જેમ દોડે છે, પણ જો પોતાના સંબંધમાં તે વિચાર કર્યા હોય તો તે વિચારની આકૃતિ તેના મનની સન્મુખ સમુદ્રમાં તરતી હોય તેમ તરવર્યા કરે છે, અને પોતાને અસર કરે છે. ફરી-ફરી તેવા વિચારો ઉત્પન્ન કરવામાં એ આકૃતિ મદદગાર બને છે. માટે વિચાર કે તરંગો

ઉત્પન્ન કરમાં પહેલાં બહુ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. નહિતર પોતાનું શસ્ત્ર પોતાનો જ નાશ કરનાર બને છે. અશુભને બદલે શુભ વિચાર કરવાની ટેવ પાડી શકાય છે. આ કળા તમારા હાથમાં જ છે. આવી ઉત્તમ શક્તિ તમારામાં હોવા છતાં અધમવૃત્તિઓ તરફ શા માટે ઝૂકવું જોઈએ ? શુભ આશાજનક અને વિશ્વનું ભલું કરવાના વિચારોને જ તમારા હૃદયમાં સ્થાન આપો. નિરંતર સતત શુભ વિચારો જ કરો. જુઓ પછી અશુભ, નિરાશાજનક અને અમંગળ વિચારો નષ્ટ થાય છે કે નહિ ? એનું પરિણામ એ આવશે કે કોઈપણ વિચાર કરવાનો પ્રયત્ન નહિ કરતા હો તે અવસરે તમારા મનમાં શુભ વિચારો સ્ફુર્યા જ કરશે. કેમ કે પ્રથમ કરેલા શુભ વિચારોની આકૃતિઓ તમારી આસપાસ ફરતી હોવાથી તેજ તેમાં વધારો કર્યા કરે છે. વિચાર-શક્તિનો સદુપયોગ કરતા માનવો શીખે તો તેઓની જિંદગી સુખી અને શાંત બન્યા સિવાય ન જ રહે.

૪
સંસારનું સ્વરૂપ

સંસારની કરુણતા આકસ્મિક નથી, પણ સહજ છે. એથી એક નહિ તો બીજા સ્વરૂપે પણ તે અખંડપણે વ્યક્ત થયા જ કરે છે વચ્ચે જે સુખની હસતી પળો આવે છે તે માત્ર રુદન કરવા માટે જ આવે છે. ચારે

તરફ સંસારમાં દૃષ્ટિપાત કરો તમને શું દેખાય છે ? કોઈને પત્ની બેવફા મળે છે, કોઈને દીકરો ઉડાઉ મળે છે, કોઈને મિત્રો પ્રપંચી મળે છે, કોઈને શરીર રોગિષ્ટ મળે છે. ખૂણેખૂણામાં જયાં જુઓ ત્યાં વિધવાના આંસુ અને અનાથ બાળકોનાં ડૂસકાં જોવા મળે છે. દરેકે દરેકને કશુંક રડવાનું કારણ હોય છે. રૂની ગુણીને પીંજારો પીંજી નાંખે, કુંભાર નીંભાડાની આગમાં ઘડાની માટીને પકાવે કે સુતાર રંધાથી લાકડું છોલે તે રીતે સંસાર સર્વ કર્મયુક્ત જીવોને રિબાવ્યા કરે છે. સંસાર કરુણ, ભીષણ અને અસાર છે એવું સચોટ ભાન એજ વૈરાગ્ય, અને વૈરાગ્યથી મોટું કોઇ સર્જનાત્મક બળ કયાંય નથી. વસ્તુને તેના અસલ સ્વરૂપમાં જોવી તેજ સુખ અને સમૃદ્ધિ પામવાનો એક માત્ર ઉપાય છે. મીઠાની ગાંગડીને સાકરનો ટૂકડો માનનાર આપણામાં આજે હોશિયાર મનાય છે. દુઃખનું ભાન થવું તે સુખની શરૂઆતનો પાયો છે. કારણ દુઃખનું ભાન સુખ પ્રત્યે સજાગ કરે છે. જયાં સજાગતા છે ત્યાં સક્રિયતા છે, પ્રયત્ન છે દુઃખથી સંસારી સજાગ બને છે, સક્રિય બને છે અને પરિણામે સુખ સર્જે છે. સંસારના સ્વરૂપનું ભાન એક એવા પ્રકારનું દુઃખ સર્જે છે જે જ્ઞાનીને અસહ્ય બને છે, પરિણામે તે અંતર તરફ વળે છે. સામાન્ય મનુષ્યોની સંકુચિત સમજણ એવી હોય છે કે દુઃખનુ જવું એટલે સુખનું આવવું, દુઃખનું ન હોવાપણું એજ સુખનું અસ્તિત્વ છે. મહાપુરુષોએ શોધ કરી કે સુખ એ એક સ્વતંત્ર પદાર્થ છે. દુઃખના હોવા

ન હોય. સાથે સુખને કંઈ જ સંબંધ નથી. આ સંસાર તો દુઃખરૂપ જ છે માટે કરુણ છે અને આ સંસારની અંદર જ દુઃખના નાશનો ઉપાય છે. એટલું જ નહિ પણ સ્વતંત્ર સહજ સુખની ચાવી પણ તેમાં જ છે. આથી સંસાર સુખરૂપ છે. આનંદદાયક પણ છે. સંસાર શબ્દ 'સૃ' ધાતુ પરથી બનેલો છે, જેનો અર્થ છે સરવું. ચાર ગતિમાં જે દુઃખમય ભ્રમણ એ જ સંસાર છે અને જીવનું શુદ્ધ સ્વરૂપ તો મુક્તિ છે. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ ગાયું છે કે;

'ક્લેશવાસિત તે સંસાર,
ક્લેશ રહિત તે ભવો પાર.'

એટલે કે વિષય અને કષાયમાં અનુરક્ત જીવો તેજ સંસાર છે. સંસારીના મનમાં સતત ચિંતા. ભય વગેરે મનોવૃત્તિઓ ખદબદે છે અને એ દ્વારા આત્મપ્રદેશોનું જે સતત કંપન રહે છે તે જ સંસારનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે. સંસારનું સ્થૂલ સ્વરૂપ તો છે જન્મ, જરા અને મૃત્યુ એ અવસ્થાઓ છે. નારકી, તિર્યંચ, મનુષ્ય અને દેવ એ ચાર ગતિનું ભ્રમણ એ છે સંસાર. આરંભ અને સમારંભ, તજ્જન્ય આવેશ અને ઉશ્કેરાટ, બળતરા અને બૂમબરાડા એ છે સૂક્ષ્મ સંસારનું સ્વરૂપ. આ એ સંસાર છે જ્યાં એક જન્મની પત્ની બીજા જન્મમાં માતા બને છે.

આ એ સંસાર છે જ્યાં એક જન્મનો વ્હાલસોયો પુત્ર બીજા જન્મમાં જીવ લેનાર શત્રુ બને છે. આ એ સંસાર છે જ્યાં એક જન્મનો મકાન માલિક બીજા જન્મમાં તેના જ મકાનમાં કૂતરો બનીને પ્રવેશવા જાય તો પથરાનો માર ખાય છે. આ એ સંસાર છે જ્યાં ફુટપાથ પર સુનારાને પાણુ મરાય છે અને શ્રીમંતોને શિયાળા-માંયે પણ પંખો નાખવા લોકો આતુર હોય છે. આ સંસારમાં મોટરના કારખાનાનો માલિક બીજા જન્મમાં ગાડાની ધૂંસરી ખેંચનાર બળદ બને છે. આ સંસારમાં એક જન્મનો વિદ્વાન પ્રોફેસર બીજા જન્મમાં અસ્પષ્ટ ગણ-ગણાટ સિવાય બીજો અવાજ ન કાઢી શકનાર માખી કે મચ્છર બને છે.

આજનો કુસ્તિબાજ પહેલવાન બીજા જન્મમાં છાણમાં ખદબદતો કીડો બને છે. જે પેટ ઘસડીને ચાલતો હોય છે. આ જન્મનો નંદનવનનો અધિપતિ ઈન્દ્ર આયુષ્ય પૂર્ણ થતાં બીજા જન્મમાં બિલાડીના ટોપ રૂપે કે ભાદરવાના ભીંડા રૂપે ફૂટી નીકળે છે. સંસારમાં આમ ઉથલ-પાથલો થતી રહે છે, સર્વ કાંઇ ઊંધુ-ચત્તુ બનતું રહે છે. સંસારમાં જે કાંઈ છે સઘળુ જ આ દુઃખનું ઉત્પાદન વધારવા માટે છે. માનવનાં હૃદયની સર્વ સૂક્ષ્મતિસૂક્ષ્મ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓમાં સંસાર તેનું દુઃખ સીંચતો જ રહે છે. ભાવિના ગર્ભમાં ન જાણે કેટકેટલાં કરુણ કાવ્યો સ્ફૂરી રહેલ છે.

આ આખો સંસાર એ કાર્મિકઅણુની બનાવટ માત્ર છે. કર્મના અણુની પાછળ ચેતન તેની ભવ્ય રચના અને સજાવટ ભૂલી ગયેલ છે. જાણે કે તરણાને ઓથે ડુંગર ઢંકાઈ ગયો હોય! એનાથી સંસારની બીજી કંઈ મોટી કરુણતા હોય શકે? સંસારમાં સુખની પળો બહુ થોડી છે અને દુ:ખની ઘણી છે. સુખની જે થોડીક પળો છે તે પણ બૃહદ્દત્તમ દુ:ખનો એક અલ્પ અંશ જ છે. જાણે કે દુ:ખ સહજ છે અને સુખ આકસ્મિક છે! અને દુ:ખની સહજતા વધુ ઘેરી કરવા માટે સુખના છૂટાછવાયા અકસ્માતો છે.

જેને આપણે મૈત્રી અને પ્રેમ કહીએ છીએ તે ખરા અર્થમાં મૈત્રી કે પ્રેમ નથી. જેમ સડેલા ફળ ઉપર કોઈ રંગીન પાતળો કાગળ લગાડે તે રીતે આપણે આ નશ્વર સંસાર પ્રત્યે એક ભ્રમ ઉત્પન્ન કર્યો છે. ચારે બાજુ પોલાણ છે, સૂનકાર છે, એક ભયાનક શૂન્ય છે. જેમાં કઈકના નિ:શ્વાસો ભૂતિયુ હાસ્ય ફેલાવી રહેલ છે. આવી ઘોર કરુણતા જ આપણુ દૈનિક જીવન છે. નગ્ન વાસ્તવિકતા છે એનો ઇન્કાર કોણ કરી શકે? જો સંસાર કરુણ ન હોત તો ક્ષત્રિયકુળના શ્રીવર્ધમાનસ્વામી બારબાર વર્ષથી ભૂખ્યા, તરસ્યા અને અખંડ ઉજાગરા કરીને કેની સામે પડકાર ફેંકત?

ભગવાન મહાવીર કાઉસગ્ગમાં ઊભા છે. માઘ મહિનાની

કડકડતી ઠંડી સર્વત્ર કાળો કેર વર્તાવી રહેલ છે. ભગવાનના શરીર પર એક પણ વસ્ત્ર નથી. તો પછી ગરમ ધાબળાની તો વાત જ શી ? ભગવાનની આંખો બંધ છે. શ્વાસોચ્છવાસ બંધ છે. આત્મપ્રદેશોનુ કંપન પણ બંધ છે. શરીરને થથરાવી દે એવી કાતિલ ઠંડીમાં ભગવાન મેરુસમ અચળ ઉભા છે. આવી અસહ્ય ઠંડીમાં મધરાતે કટપુતના વ્યંતરીએ હિમસમા પ્રચંડ ધોધ ભગવાન પર વર્ષાવ્યો.

તેને ભગવાન પ્રત્યે પૂર્વભવનુ વેર હતું. ભગવાન મહાવીર જ્યારે ત્રિપૃષ્ઠ વાસુદેવ હતા ત્યારે તે તેમની અણુમાનીતી રાણી હતી. અણુમાનીતી રાણી પ્રત્યે થયેલ ક્રૂર ઉપેક્ષાનુ વેર કટપુતના વ્યંતરીએ આ રીતે ઉપસર્ગ કરીને વાળ્યું. ભગવાને આ જીવલેણ ઉપદ્રવમાંથી પણ સમાધિરસ વધુ ને વધુ ઉત્પન્ન કર્યો. ખાતરમાંથી જેમ મીઠું અનાજ ઉત્પન્ન થાય એ રીતે પ્રાણાંત કષ્ટને સમતાપૂર્વક સહન કરીને લોકાવધિજ્ઞાન ઉત્પન્ન કર્યું. પરિસહો તો બાર-બાર વર્ષ સુધી ભૂખ્યા-તરસ્યા રહીને અને ઉજાગરા કરીને સહન કર્યા. શા માટે ? જો સંસાર કરુણ-અસાર ન હોત, દુઃખમય ન હોત, તો શા માટે આવી કઠોર સાધના ભગવાન કરત ? સંસાર અસાર, દુઃખમય ન હોત તો ભગવાને આવી ઉત્કૃષ્ટ આત્મ સાધના કરવાને બદલે રાજકુંવરીઓ સાથે જળક્રીડા કરી હોત અથવા રાજરાણીઓ સાથે મોજ-શોખ માણવામાં જીવન વ્યતીત કરત. સંસાર એ અનિવાર્ય દુઃખમાંથી

ઊભો થયો છે, દુઃખમાં ફાલ્યો-ફૂલ્યો છે અને દુઃખમાં જ તેનો અંત છે. જે અનિવાર્ય છે તેને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો તે અજ્ઞાન છે. જ્યાં સંસાર છે ત્યાં તૃષ્ણા છે. જ્યાં તૃષ્ણા છે ત્યાં અજ્ઞાન છે અને જ્યાં અજ્ઞાન છે ત્યાં દુઃખની પરંપરા છે, આ એક અનિવાર્ય ક્રમ છે. એથી જ મહાપુરુષો તેનો ત્યાગ કરવા તત્પર રહે છે. બુદ્ધે શોધ્યું હતુ કે જ્યાં અજ્ઞાન છે ત્યાં ભય છે અને જ્યાં ભય અને ચિંતા છે ત્યા દુ.ખ અને કરુણતા છે. જો સસાર સારભૂત હોત તો ભગવાન બુદ્ધને પણ ઘોર સાધના કરવાનો કોઈ અર્થ ન હતો. તૃષ્ણા-માંથી સંસાર ઊભો થયો છે અને તૃષ્ણાનો કોઈ અંત નથી. આ કારણથી જ સંસાર દુઃખદાતા છે. સસાર છે તૃષ્ણાનો સાગર. જે નથી મળ્યું, અપ્રાપ્ત છે તેને મેળવવાનું આર્તધ્યાન એજ સંસાર છે. એ તૃષ્ણા અને તેમાંથી નિષ્પન્ન થતાં આર્તધ્યાન કેમ ટળે ? જે અપ્રાપ્ત છે, જે કાંઈ આપણને નથી મળ્યુ તેનો વિચાર છોડીને, તેની વેદના ઓળવી નાંખીને જે કાંઈ મળ્યું છે, પ્રાપ્ત છે તેનો સંતોષ રાખશું તો તૃષ્ણા ઘટવા માંડશે. નેવુ ટકા વસ્તુઓ તો આપણને મળી છે અને દસ ટકા નથી મળી પણ નેવું ટકા વસ્તુઓનો આનંદ નથી, પ્રાપ્તની તૃપ્તિ નથી, પણ દસ ટકા ન મળેલ વસ્તુની ઝંખના છે, બળતરા છે, તે માટે જ તરફડાટ છે; અને આવી અપ્રા-પ્તની તૃષ્ણા એ જ સંસાર છે.

પ્રાપ્તનો સંતોષ નથી તે જ સંસાર છે. જે મળેલ છે તેની આપણા મનને કંઈ જ કિંમત નથી, પ્રાપ્ત વસ્તુ આપણને સામાન્ય લાગે છે, તુચ્છ લાગે છે; અને જે નથી મળેલ તેનું સહજ આકર્ષણ રહે છે. સંસારીના મનની આવી જ દશા સર્વદા પ્રવર્તી રહી છે એમાંથી છૂટવા માટે એક જ રસ્તો છે અને તે ધર્મનું શરણ લેવું તે. ધર્મ એક એવી શિસ્ત અને તાલીમ છે, જે અપ્રાપ્ત વસ્તુ પાછળ તૃષ્ણા રાખનાર મનને સમજણ અને બળ-પૂર્વક વાળે છે અને જે કાંઈ, જેટલું પણ, જે રીતે મળેલ છે તેને આનંદ, સંતોષ અને તૃપ્તિથી સ્વીકારતા શીખવે છે.

I accept હું વિશ્વનો સ્વીકાર કરું છું! આ છે ધર્મીજનની રણહાક પ્રકૃતિના નૈસર્ગિક પ્રવાહમાં જીવન જે કાંઈ મને આપે છે તે સામે મારી ફરીયાદ નથી.

મને જે કાંઈ મળેલ તે મારી લાયકાત પ્રમાણે છે—જે કાંઈ મળેલ છે તે પ્રકૃતિની સૂક્ષ્મ ન્યાયપ્રિયતાને અનુસરીને મળેલ છે. આ ભાવના પ્રાપ્તિના સંતોષમાં મદદ કરે છે, અને એ રીતે તૃષ્ણાનો, સંસારનો ધર્મી-જન ધીમે-ધીમે નાશ કરે છે.

પરંતુ સંસારી માનવોને જે મળેલ છે તેનું મૂલ્ય નથી. રોજ મોટા પ્રમાણના જથ્થામાં જે કાંઈ સંસારી-જનોને મળેલ છે તેની તેમને કશી જ કિંમત નથી. હવા,

પ્રકાશ, પાણી, આકાશ, ફૂલો, સુંદર શરીર ને મનની ચિંતનશકિત એવું ઘણું બધું આપણને મળેલ છે તેનો આપણને આનંદ નથી, પ્રાપ્ત થયેલાનો સંતોષ નથી. ટૂંકમાં સંસારનાં દુઃખોનું મૂળ કારણ અપ્રાપ્તની તૃષ્ણા જ છે.

તૃષ્ણા એ જ સંસાર અને સંતોષ એ જ મુકિત છે. હે ભવ્યાત્માઓ! જો તમારે મોક્ષ તરફ પ્રયાણ આદરવું હોય તો સંસારને ક્ષીણ કરવાનો રસ્તો જે સંતોષ છે તેને અપનાવો જોઇએ.

લોભ-લાલચ, તૃષ્ણા એ બધા દોષો સંસારને વધારનાર છે તેને ત્યાગો અને સંતોષામૃતનું પાન કરો તો જ તમે મોક્ષ સન્મુખ થશો. સંતોષ પ્રાપ્ત કરવાનું વ્યવહારિક પગલું તે એ કે જે કંઈ મળેલ છે તે માટે પંચપરમેષ્ઠી પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યકત કરવી, તેમનો હાર્દિક ઉપકાર માનવો, અને જે પ્રાપ્ત થયેલ છે તેની તૃપ્તિ અનુભવવી તે છે. સાથે સંસારભાવના પણ ભાવવાની છે. આ સંસારમાં સર્વ જીવાત્મા કંઇને કંઈ દુઃખથી પીડિત થયેલા વેદના ગ્રસ્ત છે. આ સંસારયાત્રામાં જોડાયેલા પ્રત્યેક જીવ દુઃખી છે. આપણે સૌ સહપ્રવાસી છીએ એટલે આપણને પ્રવાસમાં જે તકલીફો ને કષ્ટો છે તે સૌને પણ છે, તો પછી આ સંસાર પ્રવાસમાં સ્વાર્થને વશીભૂત થઈને એક બીજાને તકલીફો આપવાને

બદલે પ્રેમ, સહાનુભૂતિ તથા સહાયતા આપીને પરસ્પર સ્નેહની સાંકળથી જોડાઇને પ્રેમમય પ્રવાસ કરી પરમાર્થી જીવન જીવી જવામાં જ શાણપણું રહેલું છે. જયાં સુધી જીવનમાં સ્વાર્થવૃત્તિ ભરેલી છે ત્યાં સુધી સુખ–શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે જ નહિ. માટે માનવ–માનવમાં પ્રેમ–મૈત્રી ભાવના પ્રગટે અને સ્વાર્થભાવ હટે તો જ માનવ સુખી થાય છે. અને તેજ માનવ પરહિતરત થઈને મોક્ષ માર્ગનો પથિક બની શકે છે. તે માટે હે ભવ્યો ! મન, ઈન્દ્રિયો પર વિજય કરીને સ્વાર્થથી પર થાઓ. વિશ્વ-બંધુત્વ ભાવનો વિશ્વમાં પસાર અને પ્રચાર કરો. એજ તમારૂં સાચું કર્તવ્ય છે. કર્તવ્યથી વિમુખ સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે. જે જિજ્ઞાસુને સંસાર સાગરનું પરિ–ભ્રમણ ન જ કરવુ હોય, તેનો તેને ઉદ્વેગ થયો હોય, તેનો થાક લાગ્યો હોય તેણે મન–ઇન્દ્રિયોને જીતીને, પરભાવથી પર થઇને પરાર્થરસિક બનવુ પરમાવશ્યક છે. હે ભવ્યો ! મોહરૂપી નિદ્રાને ત્યાગી સ્વસન્મુખ થવા મન, ઈન્દ્રિયોને જીતી સ્વાત્મ હિત સાધી લો. આવો દુર્લભ માનવભવ અને જૈનધર્મ વારવાર મળવો મુશ્કેલ છે અનેક જન્મજન્માંતરના પુણ્યનો જથ્થો એકત્ર થવાથી જ આ બધી સામગ્રી પ્રાપ્ત થયેલ છે તેનો સદુપયોગ કરી લો, નહિ તો પછી પશ્ચાતાપ કરવો પડશે. પાછળથી કરેલો પશ્ચાતાપ અરણ્ય રુદન સમો નીવડવાનો.તેથી કંઇ સાર્થક થવાનું નથી. માટે સંત–પુરુષોના વચનો આદરપૂર્વક સ્વીકારી સ્વ કર્તવ્ય કરવા

પ્રયત્નશીલ બનો. સંસારરૂપ સમુદ્રને તરવાનો ઉપાય પ્રભુ મહાવીરદેવ બતાવેલ છે કે, અહિંસા, સંયમ-તપ, સદાચાર અર્થાત્ મન, વચન અને કાયાથી કોઈ અશુભ પ્રવૃત્તિ કરવી નહિ, કરાવવી નહિ, કરતાને ભલુ જાણવું નહિ.

પ્રભુએ સ્વયં તેનો આદર કરી સ્વ જીવનમાં તેવું આચરીને આપણી પાસે આદર્શ રાખેલો છે કે તેવું પવિત્ર અને નિર્મળ જીવન જીવવાથી જ મને સંપૂર્ણ કેવલજ્ઞાન અને કેવલદર્શન પ્રાપ્ત થયેલ છે. જે ભવ્યાત્માઓ આ સંસારથી નિર્વેદ પામેલા છે ભવદુઃખથી ભયભીત થયેલા છે, તેમણે મે બતાવેલા માર્ગે અને આચરેલા માર્ગે ચાલીને પોતાના જીવનને પવિત્ર અને નિર્દોષ બનાવી કર્મનો નાશ કરવા, ભવ સમુદ્રથી પાર પામવા પ્રયત્ન કરશે, તો તેઓ પણ કેવલજ્ઞાન-કેવલદર્શનને પ્રાપ્ત કરીને પરમપદના ભોક્તા બની શકશે.

૫
અહંકાર

સંસારનું મૂળ કારણ મિથ્યા અભિમાન અથવા અહંકાર છે. જેનુ વર્ણન અહીંઆ કરવામાં આવે છે. જો એ અહંકારનો નાશ કરીને ઈન્દ્રિયોને વશમાં કરી લો તો વાસનાઓનો નાશ થઈ જશે. બધા દુઃખોનું મૂળ કારણ અહંકર અથવા મિથ્યા અભિમાન જ છે. જેવી રીતે

કુટુંબના બધા માણસો વડિલના આશ્રયે રહે છે તેવી રીતે જ તૃષ્ણાઓ, વાસનાઓ, ઈચ્છાઓ આ શરીરરૂપી કુટુંબના વૃદ્ધ પિતા અહંકારના આશ્રયે રહે છે- બાલ્ય-કાળમાં અહંકાર પરિપકવ હોતો નથી પરંતુ દર્પણની છાયા સમાન હોય છે. યુવાવસ્થામાં જ્યારે સંસારના પ્રપંચોમાં પડીને અમુક પ્રકારની વાસનાની પૂર્તિ કરવા માડે છે ત્યારે અહંકાર દ્દઢ અને મજબૂત બની જાય છે. બાલ્યકાળનું જીવન નિર્દોષ હોય છે પરંતુ જેમ--જેમ અવસ્થા વધે છે તેમ-તેમ અહંકારની વૃદ્ધિ સાથે અનેક પ્રકારની વાસનાઓ, ભય, બ્રમ વગેરે મનોવિકારો વૃદ્ધિ પામે છે અને સાથે-સાથે સંસાર સત્ય છે એવી પ્રતીતિ પણ વૃદ્ધિ પામે છે. જ્યારે-જ્યારે અહંકાર ઉત્પન્ન થાય ત્યારે પ્રશ્ન કરો કે આ 'હું' નો સ્રોત ક્યાં છે? વારવાર આ પ્રશ્નને રટો. ધીરે-ધીરે એ 'હું' નાશ થઈ જશે જ્યારે તમે કહો છો કે 'હું' પરમાત્મા સમાન આત્મા છું, તો એ સાત્ત્વિક અહંકાર છે. એ આત્મ સાક્ષાત્કારમાં સહાયક અહંકાર છે. જો તમે પોતાને આતરિક સૂક્ષ્મ શરીરથી પણ ભિન્ન માનો તો પણ તમને આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવામાં સહાયક બનશે. સ્થૂલ હાડ-માંસના શરીરથી આત્માને અભિન્ન માનવાથી અહંકાર વડે મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે. આ સ્થૂલ 'હું' આત્મસાધનામાં વિઘ્નરૂપ છે. જેમ વાદળા સૂર્યને ઢાંકી દે છે તેમ અહંકારરૂપી વાદળા જ્ઞાનરૂપી સૂર્યને ઢાંકી દે છે. 'અહંકાર'રૂપી છોડ 'મારા અને તારા' રૂપી શાખાઓ વડે સર્વત્ર ફેલાઇને બહુ દૃઢ બની જાય છે. એના ઉંડા

મૂળને જ્ઞાનરૂપી અગ્નિ વડે બાળી નાંખવા જોઈએ. ત્યારે મોક્ષરૂપી સંપત્તિ સુગમતાથી પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, અને બધા કષ્ટોથી મુક્ત થઈ જવાય છે. આ અહંકાર એક ભ્રાન્તિ રૂપ છે છતાં તેનો પ્રભાવ ગહન છે. મોહથી જ અહંકારની ઉત્પત્તિ થાય છે. મન એ અહંકારનું બીજું નામ છે. સંસારની ઉત્પત્તિનું મૂળ અહંકાર જ છે. એ અહંકાર જીવને સ્થૂલ શરીરમાં જકડી રાખે છે. એ માયાજાળ છે. એ માયાજાળના પ્રપંચમાં સપડાશો નહિ, સાવચેત રહેજો. આ અહંકાર જે જીવાત્માને અનાદિકાળથી વળગ્યો છે તે એકદમ દૂર થાય તેમ નથી. અભ્યાસ દ્વારા ધીમે-ધીમે તેને દૂર કરવો જરૂરી છે. તેને હટાવવા માટે કર્મયોગનો અભ્યાસ કરો, અથવા ભક્તિયોગનો અભ્યાસ કરો, અગર આત્મ વિચાર દ્વારા તેને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જો તમારા મનમાં અંશમાત્ર અહંકાર હશે, કોઈ પણ નામ રૂપમાં અંશતઃ આસક્તિ હશે, વાસનાઓનો અંશ હશે અને મનમાં કંઈ પણ કામના હશે, તો તમે આત્મસાક્ષાત્કાર નહિ કરી શકો. મનના સંકલ્પ-વિકલ્પોથી અહંકારની વૃદ્ધિ થાય છે. આ 'હું' ના વિચાર પાછળ કાલ, દેશાદિ અનેક વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. જે સંકલ્પ રૂપી વૃક્ષનું બીજ છે. અહંકાર એક સૂતર સમાન છે. એ બધી ઇન્દ્રિયોને પોતાની સાથે જોડી દે છે. જ્યારે સૂતર તુટી જાય છે ત્યારે બધા મોતી વિખેરાઇ જાય છે. એ પ્રકારે જ્યારે આત્મભાવના વડે આ મનરૂપી સૂતરને તોડી નાંખવામાં આવે તો ઈન્દ્રિયો સાથે સંબંધ

વિચ્છેદ થઈ જાય છે. કામ, ક્રોધ, દ્વેષાદિ વિવિધ વૃત્તિઓનો નાશ કરવાને બદલે આ એક જ વૃત્તિ જે અહંકાર રૂપ છે, તેનો નાશ કરી નાંખવાથી બીજી બધી વિકારી વૃત્તિયો સ્વયં જ નષ્ટ થઈ જશે. સ્ત્રી, પુત્રાદિ વગેરેનો ત્યાગ કરવો સરલ છે પરંતુ અહંકારનો ત્યાગ કરવો અતિ મુશ્કેલ છે. અહંતા અને મમતા એ જીવ સૃષ્ટિ છે. જીવ સૃષ્ટિ માનવને સંસારમાં જકડી રાખે છે. આ નાનામાં નાનો શબ્દ 'હુ' તેનુ સંશોધન કરો. એ 'હુ' હાથ છું, પગ છું, વગેરે અંગો હું નથી, ત્યારે 'હું કોણ?' તેની શોધ થશે અને પછી સાચા 'હુ' ને પ્રાપ્ત કરી તમે ધન્ય બની જશો અને આ જુઠા હું નો નાશ થશે. રાગ–દ્વેષ પણ અભિમાનને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. જો અજ્ઞાન અને મોહ જનિત અભિમાન દૂર થઈ જાય તો રાગ–દ્વેષ પોતાની જાતે નાશ પામશે. જો મૂળ કારણ અજ્ઞાનને આત્મજ્ઞાન દ્વારા નષ્ટ કરવામાં આવે તો અભિમાન, રાગ,–દ્વેષ, કર્મ, શરીર, પુણ્ય, પાપ બધી શૃંખલા અદૃશ્ય થઈ જશે એની એક કડી બીજી કડી સાથે જોડાયેલી છે સત્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં બધી કડીઓ પૂર્ણરૂપે તૂટી જશે. હે મુસાફર! આ મુસાફરખાનું છે તેમાં તું અમુક સમય રહેવાનો છે. તેને તે પોતાનું માની લીધું છે અને તું તેનો માલિક બની ગયો છે. આ ભૂલ ભ્રમનું શુ પરિણામ તેં તેનો કોઇ દિવસ વિચાર કરેલ છે ખરો?

તારું પોતાનું ગૃહ તો મુક્તિપુરીમાં છે, અને આ જડ પુદ્ગલોથી બનેલા બંગલાને તે તારો માની તું તેનો માલિક બન્યો એ તારું અહંત્વ જ તને દુઃખી કરનાર, સંસારમાં પરિભ્રમણ કરાવનાર છે. પરને પોતાનું માનવું તે બુદ્ધિ જ ભ્રમણા ઉત્પન્ન કરનાર છે. પરને પોતાનું જે માને તે ચોર છે. ચોરને જેમ શિક્ષા થાય, તેમ હે જીવાત્મા! તું તારાથી પર જે જડ પુદ્ગલિક વસ્તુઓ તેને તારી માની તે મહાન ચોરી છે. અને તેથી તુ કુદરતનો અપરાધી બનીને ચાર ગતિરૂપ સંસારમાં પરિભ્રમણ કરીને વિવિધ પ્રકારના દુઃખનો ભોગવટો કરી રહેલ છે. આ દુઃખનો ભોગવટો કઈ એક જન્મમાં નહિ પરંતુ અનકાદિકાળથી અનંત સમયથી તારી બુદ્ધિના ભ્રમથી ભોગવી રહેલ છો. હવે તો જાગૃત થા! તારી મોહનિન્દ્રાને દૂર કર! અને વિવેક ચક્ષુ ખોલીને વિચાર કર કે, સુખી થવાનો આ માર્ગ નથી. કોઈપણ વ્યક્તિ ચોરી કરીને સુખી થઈ શકે જ નહિ. તો હું જે આત્મા તે આ જડ પુદ્ગલિક વસ્તુઓનો માલિક બનીને તેનો ચોર બન્યો તો પ્રભુનો અપરાધી, ગુનેગાર બન્યો છું તો મને તેની દુઃખપ્રદ શિક્ષા જ મળે પણ સુખ ક્યાંથી મળે? માટે મારે આ જડનું માલિકપણું ત્યાગવુ જરૂરી છે.

આ 'હું' અહંત્વ પરમાંથી કાઢી સ્વમાં સ્થાપવાનો જ મારે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જો મારે સુખી થવું હોય

તો આજ રાજમાર્ગ છે. બાકી સંસારી જડ પદાર્થોમાંથી સુખ લેવાની જે મારી કામના છે તે માત્ર ભ્રમ છે, ભૂલ છે અને તે ભૂલ-ભ્રમ આજનો નથી. પરંતુ અનાદિ-કાળનો છે, તેનાથી હવે મારે વિરમવું એજ આત્મશ્રેયનો માર્ગ છે. આમ વિવેકથી વિચારી જો આત્મ સન્મુખ થવાય તો જ આ 'અહં મમ'ની જંજીર તૂટી જાય. આ અહંકારે જીવને જંજીરથી જકડી રાખી પોતાની ઈચ્છા મુજબ ચારે તરફ સંસારમાં રખડાવ્યો છે, પરિભ્રમણ કરાવ્યું છતાં જીવ તે ચોરને પોતાનો મિત્ર માનીને તેનું જ પોષણ કરે છે, એ કેવી ખેદ જનક હકીકત છે. અહંકાર વશાત્ તે પોતાને સ્ત્રી માને છે, પુરુષ માને છે, કાળો, ગોરો, ક્રોધી, માની, હું લોભી છું, હું મોટો પૈસાદાર, હું પ્રોફેસર, મારું માન બધાએ રાખવું જોઈએ. હું મોટો મહારાજા છું, હું મોટો ઇન્દ્ર છું, સ્વર્ગનો અધિરાજ છું, મારા જેવો કોઈ બુદ્ધિમાન દુનિયામાં છે જ નહિ. હું મોટો વિદ્વાન છું. હું મોટો પંડિત સાધુ છું, મારા જેવું જ્ઞાન આ વિશ્વમાં કોઇને નથી, મારી બરાબરી કોણ કરી શકે ? આવા-આવા વિશેષણો અહંકાર વશ પોતાને જીવાત્મા આપી-આપી ફૂલ્યો ફાલ્યો અને સંસારની વૃધ્ધિ કરી એટલું જ નહિ પરંતુ આત્માનું ભાન ભૂલતો ગયો પોતાના સાચા અહંને ભૂલતો ગયો, તેના પર કર્મના વાદળા વધારતો ગયો, છતાં તે જીવાત્માને પોતાની ભૂલ સમજાતી નથી. એ કેટલું મહાન આશ્ચર્ય છે ?

૪ 'હું'ની સાથે પછી મારાપણાની સાંકળ જોડાય છે. મારી સ્ત્રી

સુંદર છે, મારે બે પુત્રો છે, અગર મારે પુત્ર નથી, મારો ધંધો સારો ચાલે છે, મારો ભાઈ સારો નથી વગેરેની લાંબી-પહોળી મારાપણાની સાંકળ જોડીને સંસારની વૃદ્ધિ કરે છે, પણ જીવને સંસારની વૃદ્ધિ થાય છે તેનું ભાન રહેતુ જ નથી. એ તો હું અને મારામાં જ મગ્ન રહે છે. કદાચ થોડું સુત્કૃત્ય કરશે તો પણ મેં આમ કર્યું ને તેમ કર્યું એમ માનવા લાગશે.

પરંતુ હે જીવાત્મા ! એવા સુત્કૃત્યોથી તારા ભવનો અંત નહિ જ થાય, તારે ભવભ્રમણથી મુકત થવું જ હોય, તારી પ્રબલ ભાવના હોય તો આ 'હુ અને મારુ' એ બે પાશને તોડી નાંખ. તેને તોડયા વિના તારુ સંસારનું પરિભ્રમણ અટકવાનુ નથી અને દુઃખથી પણ મુકત થવાનું નથી. એ જ્ઞાનીઓના વચન પર શ્રદ્ધા કરીને તું જાગૃત થા ! અને આ ઘોર મોહ નિદ્રાનો ત્યાગ કર. અનાદિકાળથી આ મોહ નિદ્રામાં તુ ઘોરાતો પડયો છો હવે તેનો ત્યાગ કર, ત્યાગ કર. આવો સુવર્ણ અવસર ફરી-ફરી તને મળવાનો નથી જ. પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરની મહાનકૃપા અને પુણ્યનો જથ્થો એકત્ર થવાથી જ આ નવબોલની તને સામગ્રી પ્રાપ્ત થઈ છે તેનો હવે જાગૃત થઈ ને સદુપયોગ કરી લે અને આ તારા ખોટા 'અહં મમ'નો નાશ કરી નાંખવાનો પ્રબળ પુરુષાર્થ કરી પ્રભુને પ્રસન્ન કરી લે. પ્રભુનો ગુનેગાર તો અનંતવાર બન્યો પણ હવે તો તેને પ્રસન્ન કરવાનુ કાર્ય કર. આ જ

તારું પરમ કર્તવ્ય છે. સંસારના કામ કાંઇ તારું કર્તવ્ય નથી. પોતાને ભૂલી પરનું કામ કરવું તે કાંઈ બુદ્ધિમાની નથી, શાણપણું નથી. હવે વિવેકથી વિચારી સ્વસન્મુખ થા અને પરનો સંગ ત્યાગી દે. તો જ જ્ઞાનીજનોના વચનનો તું આદર કરનાર બનીશ. જે જ્ઞાનીના વચન અનુસાર ચાલે તે જ સુખી થાય છે.

૬
મન અને સાધક

મન ટેનિસના દડા સમાન છે. જ્યારે તમે ટેનિસથી રમો છો તો દડો આકાશમાં ઘણો ઉંચે જાય છે અને ક્ષણમાં તે જમીન પર આવીને પડે છે. એવી રીતે નવા સાધકોનું મન ક્ષણ ભર સારા વિચારો કરે છે અને તરત જ પાછું ખરાબ મલિન વિચારો કરવા લાગે છે. આમ થાય ત્યારે ગભરાવાની જરૂર નથી. જેમ દડાને પાછો આકાશમાં ઉછાળી શકાય છે તેમ મનને ફરી, મલિન વિચારોમાંથી પાછું વાળીને સારા વિચારોમાં જોડી શકાય છે. જેમ અંધ માનવ કંઈ જોઈ શકતો નથી, તેમ બધીર કંઈ સાંભળી શકતો નથી, તેમ દુર્બળ મનવાળા મનુષ્યને તત્ત્વબોધ થતો નથી. મનમાં કોઇ મલિનતા કે ત્રુટિ હોય તો તેને આપેલો તત્વબોધ વિકૃત તેમજ અપૂર્ણ બનશે સ્વાર્થપૂર્ણ કામનાઓ અને મનરૂપી કારણ પ્રગટ થનાર તત્ત્વના વચ્ચે વિઘ્નરૂપ બને છે. મનમાં ગુપ્તરૂપથી રહેલી વાસનાઓ સાધક પર વિવિધ પ્રકારે આક્રમણ

કરે છે. સાધકે સાવધાની પૂર્વક અંતર નિરીક્ષણ કરીને મનને તેનાથી બચાવવું જોઈએ. જો સાવધાની નહિ રાખવામાં આવે અને સંસારી મનુષ્યોનો સંગ કરવામાં આવશે તો ટેનિસના દડાની જેમ તેનુ શીઘ્ર પતન થશે. જે સાધકે બે ચાર વર્ષ અધ્યાત્મિક અભ્યાસ દ્વારા મનને ઉન્નત બનાવેલ હોય તેને સંગ દોષથી મલિનતાના ડાઘ લાગી જશે. એ માટે સાધકોએ સદા સાવધાન રહેવાની પરમાવશ્યકતા છે. મન એક ચંચળ ભૂત સમાન છે. એક પંડિતે મંત્ર-સિદ્ધ કરીને ભૂતને વશ કર્યું. ભૂતે પંડિતને કહ્યું, "હું તમારું કોઇપણ કામ એક મિનિટમાં કરી શકીશ. તમે મને હંમેશા કંઈ ને કંઈ કામ બતાવ્યા કરજો. જો તમે મને કંઈ કામ નહિ બતાવો તો હું તમને ખાઇ જઇશ." ભૂતે પંડિત માટે એક મહેલ બનાવ્યો. બાગ-બગીચા બનાવી દીધા. એવા-એવા અનેક કામ પંડિતની આજ્ઞાથી ભૂતે કરી દીધા. ભૂત તો ક્ષણભરમાં કામ કરી દેતો હતો. હવે પંડિત પાસે કોઇ કામ ભૂત પાસે કરાવવા જેવું રહ્યુ નહિ. ત્યારે ભૂત પંડિતને ધમકાવવા લાગ્યો. જો તમે મને કોઈ કામ નહિ સોંપો તો હું તમને સ્વાહા કરી જઈશ. આ સાંભળીને પંડિત તો બહુ જ ગભરાઈ ગયા કે, હવે શું કરવું ? તે પોતાના મંત્રદાતા ગુરુ પાસે ગયા, અને તેને ભૂતની બધી વાત કહી. એના ગુરુએ કહ્યું: હે શિષ્ય ! તારી બુદ્ધિનો પ્રયોગ કર. તારા ઘરની સામે એક મોટો લાકડાનો થાંભલો ખોદીને એના પર તેલ, મીણ વગેરે ચીકણા પદાર્થો લગાવીને ભૂતને કહેવું કે એના પર

દિવસને રાત ચડવા અને ઉતરવાનું કાર્ય તારે કરવાનુ છે. પંડિતજીએ એમ જ કર્યું અને ભૂત વશ થઈ ગયો. એવી જ રીતે તમારે મનને કંઈને કઈ કામ કરવામાં જોડી દેવું. જેમ જાપ, ધ્યાન, સદ્‌વિચારો, સ્વાધ્યાય, સેવા, પ્રાર્થના વગેરે. મનને એવા કામમાં જોડાયેલુ રાખવુ જેથી તે વ્યર્થના વિચારો કરી શકે નહિ. ત્યારે મન સરલતાથી વશ થઈ જશે, અને તમે શારીરિક તેમજ માનસિક બ્રહ્મચર્યવ્રતનુ પાલન કરી શકશો. મનની ક્રિયાની તુલના ગતિશીલ પારાની સાથે થઈ શકે છે. જો તમે થોડા પારાને જમીન પર રાખશો તો એ નાના-નાના ટુકડા થઈને અહીંથી તહીં દોડવા લાગશે. તમે તે ટુકડાઓ પાછા એકત્ર નહિ કરી શકો. એ પ્રકારે મનો-વૃત્તિઓ પણ અનેક વિષયોમાં પરિભ્રમણ કરે છે. એને એકાગ્ર કરવી ઘણી જ કઠિન છે. મનને એકાગ્ર કરવા માટે વૈરાગ્ય સહિત અભ્યાસ કરવાની પરમાવશ્યકતા છે.

મન સડક પર ફરતા નિર્લજ્જ કૂતરા સમાન છે. જેના શરીર પર ઘા પડેલા છે. કૂતરુ એક ઘરના દરવાજા પર જાય છે. ત્યારે તેને ત્યાંથી કાઢી મૂકવામાં આવે છે. ત્યારે તે બીજા ઘરે જાય છે. ત્યાં પણ એવી જ દશા થાય છે. ફરી તે પહેલાવાળા મકાન પર આવે છે ફરી હડસેલવામાં આવે છે. કોઈ પથ્થર મારે, કોઈ લાકડી મારે, તેના શરીર પર તેથી ઘાવ થાય છે અને દુઃખ, કષ્ટ ભોગવે છે, છતાં તેની આદત છૂટતી નથી. એવી રીતે

મન પણ વિષય-ભોગની તરફ વારંવાર દોડે છે. એ વિષયોની આસક્તિથી એને જન્મજન્માંતરમાં તથા આ ભવમાં ભારે કષ્ટો, દુઃખો, શોક ચિંતાઓ, આપત્તિઓ ભોગવી છે અને ભોગવી રહેલ છે. છતાં કૂતરાની માફક તે પોતાની આદતને છોડી શકતું નથી. એવા મનને તેની જુની આદતો છોડાવવા જિજ્ઞાસુ આત્માઓએ પ્રબળ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

તેને સારો ખોરાક આપવો જોઈએ. વારંવાર પ્રભુનું સ્મરણ કરાવવુ જોઇએ. ૐકારનો જાપ કરીને આત્મા સન્મુખ કરવું જોઈએ. એને એકવાર આત્માનંદનો સ્વાદ ચાખવા મળશે ત્યારે તે પોતાની જૂની આદતોને ત્યાગી સાધકને વશ થઇ જશે. આ મન હીંચકા સમાન છે. હીચકો ક્યારેક એક તરફ તો કયારેક બીજી તરફ ઉંચો થયા કરે છે. જે સાધકની સાધના પરિપકવ નહિ હોય તેનું મન પણ હીંચકા સમાન જ હોય છે. તે કયારેક કર્મ-યોગનો વિચાર કરે છે અને કર્મમાં રત થાય છે, તો કયારેક વિચાર-પૂર્ણ જીવન જીવવા ઇચ્છે છે. તેના મનમા આંતરિક વિષાદ થયા કરે છે કે કર્મ-યોગનો માર્ગ ગ્રહણ કરુ કે ધ્યાન-યોગનો. સાધકે પ્રથમ એક માર્ગની સાધના કરવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ, અને જેનો નિશ્ચય કરો તે માર્ગના અભ્યાસમાં સંલગ્ન થઈ જવું જોઇએ. એમ ન કરતા કોઈ સાધક છ મહિના કર્મયોગનો અભ્યાસ કરે પછી તેને છોડીને ધ્યાન-યોગનો અભ્યાસ કરવા લાગે તો તેથી કોઈ લાભ થતો નથી.

જ્યાં સુધી ચિત્ત શુદ્ધિ થઇ નથી ત્યાં સુધી નિષ્કામકર્મ કરો અને ત્યાર પછી આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. એજ શ્રેયનો માર્ગ છે. પ્રત્યેક જીવાત્માઓ માટે પુર્વજન્મ વાસ્તે નવા મનોમય શરીર બને છે. આધ્યાત્મિક ગ્રથોના સ્વધ્યાય, સદ્દવિચારો, સારી ભાવનાઓનો અભ્યાસ, પ્રાર્થના, સ્વાર્થ રહિતતા, સત્કર્મો અને નિયમબદ્ધ ધ્યાન આંતરિક મનને સુધારવાના સાધનો છે. તે વડે આંતરમનમાં સુસસ્કારોનું વાવેતર થાય છે, અને તેને અનુરૂપ પૂર્વ જન્મ મળે છે. ભિન્ન–ભિન્ન મનુષ્યોમાં ભિન્ન–ભિન્ન મનોમય શરીર હોય છે. શિક્ષિત મનુષ્યોમાં ચેતનશક્તિ અધિક પ્રગટ થાય છે અને અશિક્ષિત તથા અસસ્કારી માનવોમા જ્ઞાન ચેતના ઓછી પ્રગટ થાય છે.

હે સાધકો ! સાહસને કેળવો, વીર બનો. આ સંસારને સ્વપ્નવત્ સમજો. તમારા વાસ્તવિક સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે પ્રયત્નશીલ બનો. એકાંત રૂમમાં પાંચ મિનિટ બેસીને, વિચાર કરો, ચિંતન કરો. આત્મવિશ્લેષણ કરો, આત્મામાં નિવાસ કરવાનુ મહત્વ સમજો. તમારા દોષો અને નિર્બળતાઓને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ બનો, એજ વાસ્તવિક સાધના છે. નામ, યશ, આરામ તથા સુવિધાના પ્રલોભનમાં ફસાસો નહિ મહેનતુ બનો.

સેવા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. મૌન, એકાંત સાધક માટે જરૂરના સાધન છે. શાંત રહો. ચિંતા કરશો નહિ. ઉદાર અને ગંભીર બનજો.

વિશ્વ સાથે મૈત્રી ભાવને કેળવજો. કોઈ સાથે ઝઘડો કરશો નહિ. ગમે તેવા સંયોગોમાં નમ્ર, શિષ્ટ અને પ્રસન્ન રહેજો. પૈસાનું મૂલ્ય નથી સદ્‌ગુણોનું જ મૂલ્ય છે. નિર્ભય બનજો. તમારી ભાષામાં કટુ શબ્દનો પ્રયોગ કદી ન કરશો. તમારા દરેક શબ્દમાં શિષ્ટતા અને નમ્રતાનો ભાવ ભરપૂર હોવો જોઈએ. દૃષ્ટિને મંગલમય બનાવજો. સર્વત્ર મંગલના, કલ્યાણના જ દર્શન કરજો. વિશ્વબંધુત્વ અને વિશ્વહિતેચ્છુ બનવું જરૂરી છે. ગરીબ, અનાથ, અસહાય અને પતિતોના મિત્ર બનજો. બીમાર વ્યક્તિઓની પ્રેમપૂર્વક સેવા શુશ્રુષા કરવી, નિરાશ્રિતોને પ્રોત્સાહિત કરવા, સર્વને સુખ-શાન્તિ પ્રાપ્ત થાય એવી પ્રાર્થના કરવી. પ્રાણી માત્ર સાથે એકતાનો અનુભવ કરવો, અને સર્વ પ્રત્યે સમાનદૃષ્ટિ રાખવી. ઉપરોક્ત ગુણને કેળવનાર સાધક જ મનને વશ કરીને વિકાસ માર્ગમાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધતો જાય છે. ગુણ વિનાની સાધના વ્યર્થ જાય છે. માટે સાધકોએ સતત ધીર-વીર બનીને સદ્‌ગુણોને કેળવીને આત્મ વિકાસના માર્ગમાં આગળ વધવું પરમાવશ્યક છે. વિવેકી સાધકોને વિશેષ કહેવાની જરૂર હોય જ નહિ અસ્તુ.

૭

મનનું નાટક

મન વીજળી જેવું ચંચલ અને અસ્થિર છે. તેની આશ્ચર્યકારી શક્તિને સમજવી મુશ્કેલ છે જ્યારે મન કોઇ વસ્તુ માટે અતિ તીવ્ર અનુરાગ કરે તો પ્રાણાંત થાય તો પણ કષ્ટનું સંવેદન નહિ થાય. મનનો સ્વભાવ વિકારી છે. (લલચાતા રહેવુ.) મનમાં ત્રણ શક્તિ હોય છે. ઇચ્છાશક્તિ, ક્રિયાશક્તિ અને જ્ઞાનશક્તિ મનમાં એક વાસના પ્રગટે છે એ ઈચ્છાશક્તિ છે. મન જ્યારે વાસનાઓને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે એ ક્રિયાશક્તિ છે. એ એની પૂર્તિનો ઉપાય વિચારે છે એ જ્ઞાનશક્તિ છે. મનુષ્યનો સ્વભાવ એની સમીપવર્તી પરિસ્થિતિ, એનું શિક્ષણ અને એના અનુભવ અનુસાર પરિણત થાય છે. જ્યારે દૃષ્ટિ બહિર્મુખ થઈ જાય છે તે દ્રુતગામી ઘટનાઓના વેગમાં મન વ્યગ્ર થઇ જાય છે. ત્યારે મનની બહિર્મુખવૃત્તિ પોતાનું કાર્ય કરવા લાગે છે. સાધારણ માનવના મનની જેમ અત્યંત ઉન્નત મનુષ્યનું મન પણ પોતાના ગુણ, ધર્મને ત્યાગતું નથી. અનુમાન શક્તિ દ્વારા મન વિનાશ કરે છે અનેક અનુમાનગત ભય, વાતને વધારીને કહેવી, નિમૂંળ વાતને ઉભી કરવી. માનસિક કલ્પના દ્વારા નાટકની જેમ ઘટના રચવી. મન કલ્પિત મનોરથ કરવા, એ બધા કાર્યોને અનુમાન શક્તિ કરે છે.

કલ્પના શક્તિ દ્વારા પૂર્ણ સ્વસ્થ મનુષ્યને પણ કોઈ ને કોઇ કલ્પિત રોગ હોય છે. "મારું મન કયાંક બીજે હતું એટલે મેં સાંભળ્યુ નહિ. મારું ધ્યાન ન હતુ તેથી મેં જોયું નહિ' એથી સ્પષ્ટ થાય છે કે માનવ મનનો ઉપયોગ (ભાન) બીજે વર્તે તો તે સાંભળતો હોય કે જોતો હોય છતા જોઈ કે સાંભળી શકતો નથી. કામના, વાસના, સ્થિરતા, અસ્થિરતા, નિશ્ચય અનિશ્ચય, વિશ્વાસ, અવિશ્વાસ, ભય, શોક, એ બધા વિકારોનું સ્થાન મન જ છે. હવે મનનુ નાટક જુઓ. પોતાના મિત્રો સાથે વાર્તાલાપ કરવાને સમયે કયારેક તમારું મન વ્યર્થની કલ્પનાઓ કરે છે કે મારો મિત્ર મારા પ્રત્યે સારો ભાવ રાખતો નથી, તેનો મારા પર પ્રેમ નથી વગેરે. એવી વ્યર્થની કલ્પનાઓ કરવાથી ઘણી શકિતનો અપવ્યય થાય છે. જયારે પ્લેગનો પ્રકોપ થાય છે તો ગૃહસ્થ મનુષ્ય વિચારે છે 'મારી સ્રીને પ્લેગ થશે અને તે મરી જશે તો હુ શુ કરીશ? મારે છ બાળકો છે." એ એની વ્યર્થની કલ્પનાઓ હોય છે. જયારે કોઇવાર શ્રીરામેશ્વરની નજીક સમુદ્ર ઉપર પમ્બન પુલ પર રેલ્વે ગાડી મંદ ગતિથી ચાલતી હોય છે ત્યારે મનુષ્યનું મન કલ્પના કરે છે કે, "પુલ તૂટી જશે તો મારા શા હાલ થશે ! મારા શરીરના તો ટુકડા થઈ જશે." એ સમયે મનમાં ભયનુ ભૂત પ્રવેશી માનવને બેહાલ કરી દે છે. એવી રીતે મન હજારો તર્ક-વિતર્કો સંકલ્પ-વિકલ્પો કરીને ભયભીત બને છે. એ બધું મનનું

નાટક છે. તેમાં મુખ્યભાગ મનની કલ્પના શક્તિ ભજવે છે. મનમાં એક સંકલ્પ પેદા થાય છે. તેની સાંકળરૂપે અનેક સંકલ્પો મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ કે કોઇના મનમાં સંકલ્પ ઉઠે છે કે મારા મિત્રને ચા પીવડાવવી તો તેના સંબંધિત અનેક સંકલ્પો સાકર, દૂધ, પ્યાલા, રકાબી, મેજ, ખુરશી, રુમાલ, ચમચા વગેરે અનેક વિકલ્પો ઉત્પન્ન થાય છે. આ સંકલ્પ-વિકલ્પોના વિસ્તાર સિવાય શું તે ? મનના વિકલ્પો-તર્કો રૂપ તેના જ વિસ્તાર તે જ બંધનનું કારણ છે. સંકલ્પ-વિકલ્પોનો ત્યાગ તે જ મોક્ષની અવસ્થા છે સાધકોએ સદા સાવધાન રહેવાની જરૂર છે જ્યારે-જ્યારે સંકલ્પ-વિકલ્પો મનમાં પેદા થાય કે તેને નષ્ટ કરી દેવા જોઇએ.

મનની માયાથી એક ફ્લાંગ પણ ઘણું દૂર લાગે છે અને ત્રણ માઇલ નિકટ લાગે છે. નિત્યના વ્યવહારમાં એનો આપણને અનુભવ થાય છે જ. મન જે પદાર્થોનો વિચાર કરે છે એવા રૂપે તે બની જાય છે. ચાનુ ધ્યાન કરે તો તે ચા રૂપ બની જાય છે. પ્રભુમહાવીરનું ધ્યાન ધરે તો એના રૂપે બની જાય છે. સાધકને મનને યથાવત્ કાબૂમાં રાખવાની જરૂર છે. એની સામે ઉચિત રૂપથી સાત્વિક પદાર્થ જ તેની સન્મુખ રાખો, સાત્વિક આદર્શ જ રાખો.

જો સાધક ત્યાગી યોગીઓના સંગમાં રહે, આધ્યાત્મિક

પુસ્તકોનું વાંચન કરે તો આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે માનસિક સંલગ્નતા ઉપજે છે પરંતુ કેવલ એ માનસિક સંલગ્નતાથી સાધકને અધિક સહાયતા મળતી નથી. તીવ્ર વૈરાગ્ય અને પ્રબલ મુમુક્ષત્વ તથા આધ્યાત્મિક સાધન માટે શકિત, તત્પરતાથી નિરંતર અભ્યાસ અને ધ્યાન કરવાની પરમાવશ્યકતા છે. ત્યારેજ આત્મ સાક્ષાત્કાર થવાનો સંભવ છે. મન સદા અસ્થિર અને વિકાર યુકત રહે છે. આ મનની ચંચળ પ્રકૃતિ વિવિધ પ્રકારે પ્રગટ થાય છે. મનની આ ચંચળવૃત્તિનો નિગ્રહ કરવા માટે સાધકે જાગૃત રહેવું જોઇએ. મનના ચંચળ સ્વભાવને એક સ્થાન પર રહીને, એક જ સાધનનુ અનુષ્ઠાન કરીને, એક જ ગુરુનો આશ્રય લઈને એક પ્રકારના યોગનો અભ્યાસ કરીને નિગ્રહ કરવો જોઇએ. અનેક સ્થળ અને અનેક સાધનો કરનાર સાધકને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી. સાધકે એક પુસ્તક વાંચવાનું પૂરું થયા પહેલા બીજા પુસ્તકને વાંચવું જ નહિ. કોઇ કામ કરવુ હોય તો તે પૂર્ણ થયા વિના બીજા કામ કરવા જ નહિ. એક સમયમાં વાંચન કે બીજી સાધના ન કરવી. પરંતુ એક સમાપ્ત થયા વિના બીજી સાધના ન કરવી એ યોગીઓની સાધના કરવાની રીત છે. સંસારની વિવિધ તુચ્છ વસ્તુઓના ભ્રમમાં ન પડો.

અનાદિકાલથી બહિર્મુખ બનવું એ મનની ખોટી આદત છે. પરમાત્માના પવિત્ર નામનું નિરતર સ્મરણ

કરતા રહેવાથી મનની મલિનતા દૂર થાય છે, અને અંતર્મુખ થવામાં સહાયતા મળે છે. મનના કેટલાક વિચારો દૃઢ હોય છે કેટલાક અસ્થિર અને અસ્પષ્ટ હોય છે, તે આવે અને જતા રહે છે. સાધકે વિચારોનો વિકાસ કરવો જોઈએ અને એને એટલા સમય સુધી રટવું અને ઘુંટવુ જોઈએ કે, જ્યાં સુધી તે મનના સ્વભાવ રૂપ બને. વિચારો ને સાફ કરવાથી મનનો મોહ તથા ભ્રમ નષ્ટ થાય છે. કોઇ માનવ ડોકટરી ચીરફાડની ક્રીયાને દેખવાથી અચેતન થઈ જાય છે. કોઈ–કોઈ સર્પને દેખે છે ને ભયભીત થઈ જાય છે. એ બધી માનસિક નિર્બળતા છે. કોઈ માનવ પાસે અશુચિ પદાર્થ પડેલ હોય તો તેને ભોજન ભાવતું નથી. એ બધા પ્રકારની માનસિક દુર્બલતાઓને સાધકે અભ્યાસ દ્વારા દૂર કરવી જોઇએ. ઘણી સખ્યાના મનુષ્યો રૂઢીઓના દાસ હોય છે. એના મનનો સ્વભાવ અને વિચારોને બદલવાની શકિત તેઓમાં હોતી નથી. અધિકાંશ મનુષ્યો પોતાના મનને સ્વેચ્છારી અને ઉદ્ધત બનાવી દે છે. એનું મન પશુ સમાન હોય છે. ઘણા મનુષ્યોનું મન જંગલી પશુઓ સમાન હોય છે. જે પ્રત્યેક પોતપોતાના સ્વભાવ અનુસાર પોતાના મનના માનેલા પથ પર ચાલે છે. ઘણી સંખ્યાના માનવો મનને કેમ વશ કરવું તે જાણતા નથી.

એક જ ભાવનાને વારંવાર રટવાથી તેવા સંસ્કારો

મનમાં દૃઢ થતાં જાય છે અને સંસ્કારોનો જથ્થો વધતા તે જ જીવાત્માનો સ્વભાવ રૂપ બની જાય છે. મનની પદાર્થો પરની અત્યાસક્તિ થવાને કારણે એને સુખ-દુ:ખાદિ ભોગવવુ પડે છે. જે વસ્તુ સુખ આપે છે, તે જ દુ:ખ પણ આપે છે. જે ભોગ ઈન્દ્રિયો અને પદાર્થોના સમાગમથી પ્રાપ્ત થાય છે, એમાં તત્ત્વદૃષ્ટિથી વિચારતા એ દુ ખ આપનાર છે તેમ જણાશે. પશુઓમાં સામાન્ય જ્ઞાન હોય ત્યારે માનવમાં વિશેષ જ્ઞાન હોય છે તે દ્વારા ભલું, ખોટુ, ઠીક, ગલત, કર્તવ્ય અને અકર્તવ્યનો વિવેક કરી શકે છે, પશુ તેમ કરી શકતું નથી. એજ માનવ અને પશુમા ભેદ છે.

એક જ અમયમાં વિષયકારવૃત્તિ અને આત્માકારવૃત્તિ રહી શકતી નથી. માનવનો ઉપયોગ [ભાન] એક જ સમયમાં એક વસ્તુમાં કાર્ય કરી શકે બન્નેમાં નહિ. એ વાત શાસ્ત્રાનુસાર છે. જ્યારે મન જોવાનું કામ કરે છે ત્યારે દેખે છે પણ સાંભળી શકાતું નથી. એકસમયે બે કામ થતા જ નથી. આ તો વ્યવહારિક જીવનનો નિત્યનો અનુભવ છે. મન તીવ્ર ગતિથી બન્ને તરફ દોડે છે અને લોકો સમજે છે કે મન એક સાથે બે કામ કરે છે. એ મોટી ભૂલ છે. સાત્ત્વિક મનુષ્યનું હૃદય રાજસી મનુષ્યના હૃદયથી ભિન્ન પ્રકારનું હોય છે. સાત્ત્વિક મનુષ્યનું હૃદય બહુ નિર્મલ અને પવિત્ર હોય છે. મન પ્રલોભન બતાવે છે અને ઠગે છે. કોઈ વ્યક્તિને મન મિત્ર માની લે તો

તેજ વિચાર મનમા મજબૂત જામી જશે કોઈ વ્યકિતને શત્રુ માની લે તો તે વિચારધારા મનમાં દઢીભૂત બની જશે. જે સાધક મનના સ્વભાવને જાણીને અભ્યાસ દ્વારા એના પર નિયત્રણ કરે છે તેજ સાચે સાચ સુખી બની શકે છે.

૮

બાહિરમન અને આંતરમન

મનનું બીજ અહકાર છે. કેમ કે સર્વ પ્રથમ વિચાર અહભાવનો આવે છે, અને તેજ બધા વિચારોનું મૂળ છે. એ માટે મનનું બીજ અહંકાર છે. કેમ કે ભેદબુદ્ધિ આ અહકારનું કારણ છે. એટલા માટે અહંકરને બીજ રૂપી બુદ્ધિ કહેવામાં આવે છે.

જે મનુષ્યો માનસિક કામ અધિક કરે છે પરંતુ બ્રહ્મચર્યનુ પાલન કરતા નથી, અને જેને માનસિક વ્યથા અને ચિંતા સતત સતાવે છે એની સ્મરણઃશકિત મંદ થઇ જાય છે. મન બે પ્રકારના હોય છે. એક દ્રવ્યમન બીજું ભાવમન અથવા બાહિરમન અને અંતરમન. આ અંતરમનની સહાયતાથી તમે ખરાબ સ્વભાવને બદલી શકો છો અને સદ્ગુણોની સ્થાપના કરી શકો છો.

જે સદ્ગુણો પ્રત્યેક માનવના હૃદયમાં રહેલા જ હોય

છે. જો તમે ભયથી મુક્ત થવા ઇચ્છો છો તો પોત
મનમાંથી ભયનો નિષેધ કરી દો અને એનો વિર
સદ્‌ગુણ નિર્ભયતા અને સાહસની માનસિક ભાવના
જ્યારે નિર્ભયતાની અને સાહસની ભાવના વડે
સંસ્કારો પરિપક્વ થશે ત્યારે ધીમે-ધીમે ભયનો
થશે. કારણ કે સાહસ અને નિર્ભયતા એ તમ
આત્માના ગુણો છે તેથી અસલી તત્ત્વ નકલીને દબ
દે છે. એ તો પ્રકૃતિનો અચૂક નિયમ છે. એને રાજ્યે
પ્રતિપક્ષ ભાવના કહે છે. એ પ્રકારે અરુચિકર
માટે રુચિ પેદા કરી શકો છો, નવો સ્વભાવ, નવા વિચ
નવી રૂચિઓ અને નવા આદર્શો બનાવી શકો છો
જૂનાને બદલી શકો છો. મન જ બંધન અને મુક્તિ
કારણ છે. મન મનુષ્યને સંસારમાં જકડી રાખે છે, બ
રાખે છે. અવિવેક અને અજ્ઞાન દ્વારા મન વિવિધ ક
નાઓ કરે છે અને પોતાને બંધાયેલું માને છે
કાર્ય અંતરમનનું છે. એ માને છે કે હું બંધાયેલો
અહંકારયુક્ત મન બંધનનું કારણ છે. મન જ્યારે મ
મય હુંપણાનો ત્યાગ કરે છે. ત્યારે મોક્ષ તરફ પ્ર
થાય છે. તેવા માનવનું મન નિરહંકારી હોય
અજ્ઞાન અને અવિવેકના કારણે જીવાત્મા પોતાના મિ
વ્યક્તિત્વને સત્ય માને છે, પોતાને કર્મનો કર્તા માન
અને અહંકારી બની જાય છે. મન અને ઇન્દ્રિયે
પાછળ જીવાત્મા વિષયોની તરફ જાય છે અને ક
ભોગમાં આસક્ત બને છે. એ આસક્તિ જ સંસા

જીવાત્માને પરિભ્રમણુ કરાવે છે. શ્રી પ્રભુ મહાવીરદેવે કહ્યું છે કે ભોગાસક્ત જીવ સંસારમાં ભમે છે અને ભોગાસક્તિ રહિત જીવાત્મા સંસારભ્રમણથી મુક્ત થાય છે. માટે વિવેકી સાધકોએ એ આસક્તિનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. તો જ તે મોક્ષ સન્મુખ બની શકે છે.

જે માનવ વિવેકી હોય છે તે જ સંસારથી મુકત બને છે, અને જે અવિવેકી હોય છે તે સંસાર સાગરમાં ભમે છે. વાસ્તવમાં તો પરમાત્મામાં અને જીવાત્મામાં કોઇ ભેદ નથી પરંતુ કર્મોના આવરણથી ભેદ પડેલ છે. જયારે સંસારી જીવ કર્મરૂપી આવરણોનો નાશ કરે છે ત્યારે તે જ પરમાત્મા બની જાય છે. કોઇ આંબા ને દેખે છે. મન સંકલ્પ-વિકલ્પ કરે છે આ આંબો છે કે નહિ. બુદ્ધિ મનની સહાયતા કરે છે અને પૂર્વના અનુભવ દ્વારા નિશ્ચય કરે છે કે એ આંબો જ છે. પછી મન આંબાને ખાવા માટે લલચાય છે, મને આંબો મળવો જ જોઇએ, બહુ સરસ છે. પછી મન કર્મેન્દ્રિયોને આદેશ આપે છે. અને તે કાર્યરત બને છે. આત્મા આ વિશાળ કાર્યાલયનો માલિક છે. બુદ્ધિ એનો મેનેજર છે. મન હેડક્લાર્ક છે. હેડ-ક્લાર્ક રૂપી મનને બે કામ કરવા પડે છે. એને મેનેજરની આજ્ઞા લેવી પડે છે. અને અન્ય મજુરોના કામની દેખરેખ રાખવી પડે છે. એનો સંબંધ બુદ્ધિ રૂપી મેનેજર અને કર્મેન્દ્રિય રૂપ મજુરોની સાથે હોય છે. અહંકાર શરીરને બનાવે છે. પ્રાણુ દ્વારા બધી ચેષ્ટાઓ થાય છે. મન દ્વારા

સુખ-દુઃખનો અનુભવ થાય છે. તત્ત્વદૃષ્ટિથી વિચારતા સુખ-દુઃખ કર્મ જનિત હોય છે. આત્માનો તેની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. પરંતુ અજ્ઞાનવશાત્ કર્મની સાથે સંબંધ જોડવાથી આત્મા સુખી-દુઃખી બને છે. આ બંધનથી છૂટવા માટે અંતર મન જેને જૈન પરિભાષામાં કાર્મણ શરીર કહેવામાં આવે છે. એની અંદર કર્મના સંસ્કારો રહેલા છે તેને સુધારવાની જરૂર છે. સંસ્કારોને પરિવર્તન કરવાની કળા જેણે હસ્તગત કરી લીધી હોય છે તેનો આત્મ વિકાસ સત્વર થાય છે. માટે વિવેકી સાધકોએ કર્મ જનિત સંસ્કારોનું વિજ્ઞાન કરવું જરૂરી છે. જે આ વિજ્ઞાનને જાણી, સમજી તે પ્રમાણે અભ્યાસ કરે તેનો આત્મ વિકાસ સત્વર થાય અને મુક્તિ પંથનો તે પથિક બને તેમાં સંશયને સ્થાન નથી જ. હે ભવ્ય સાધકો! મોહ નિદ્રા ત્યાગીને સત્વર સ્વ સન્મુખ થવા પ્રયત્નશીલ બનો એજ શુભ કામના અસ્તુ!

શુભ મહાન્ આકાંક્ષાઓ, નિસ્વાર્થ પ્રેમ, દયા, કરુણા, એ બધી મનની સાત્ત્વિક સામગ્રી વધારવામાં સહાયક બને છે. એથી મન ઉન્નત બને છે. ઉન્નત મનવાળા મનુષ્યની પરીક્ષા વાણી, મુખ અને નેત્ર દ્વારા થઇ શકે છે.

જીવાત્માનો વાસ્તવિક શત્રુ વિકારી મન જ છે, જેમાં તિરસ્કાર, ભ્રમ, વહેમ, ભય, વાસનાઓ અને અપવિત્ર

વિચારોનો સમુદ્ર ભરેલો હોય છે. એવા વિકારી મનનો નાશ ઉન્નત મન વડે કરી દો. ત્યારે જિજ્ઞાસુઓને સાચી અને સ્થાયી શાંતિ તથા સુખ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, આત્માના આનંદ અનુભવી શકાય છે. સાત્વિક અને રાજસિક મનની ગતિ એક બીજાથી વિરુધ્ધ હોય છે. સાત્વિક મનવાળી વ્યકિતને એકાન્ત, મૌન, સાદું જીવન, અધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું વાંચન, સત્સંગ વગેરે પસંદ હોય છે. રાજસિક મનવાળી વ્યકિતને વિલાસી જીવન, મોજ-શોખ, સુસ્વાદુભોજન, નવલકથાઓ વાંચવી, અશુભ વિચાર ધારા, ખરાબ સંગ વગેરે સ્વાર્થપૂર્ણ કાર્યો પસંદ હોય છે. આવા અશુભ અને વિકારી મનનો નાશ કરવાથી જ સાધકને સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારે જ તત્વબોધ મળી શકે છે.

૯

ઈચ્છાઓ

આ સંસાર રૂપ સાગરમાં ઈચ્છાઓ એ મગરમચ્છ સમાન છે. જ્યારે-જ્યારે તે મનમાં ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ તેને નષ્ટ કરી દેવી જોઇએ. પરંતુ એને આધીન ન થતા તેને જ સ્વાધીન કરી લેવી. જડ વસ્તુથી સુખ પ્રાપ્ત કરવાની જે ઈચ્છા તે જ દુઃખનું મૂળ છે. એ ઇચ્છાઓનો ત્યાગ કરવામાં જ સુખને પ્રાપ્ત કરવાની કુંચી રહેલી છે.

સર્વથા ઇચ્છાનો નાશ તો થાય ત્યારે ખરો ? તે કંઇ બાળકના ખેલ જેમ સહેલું કામ નથી. પરંતુ પ્રબલ ઈચ્છાઓના વેગને મંદ કરી શકાય તો પણ ઘણે અંશે સુખી થઈ શકાય. જે ઈચ્છાઓનો માલિક બને છે તે દુન્યવી સામગ્રી તેની પાસે થોડી હોય કે ઘણી હોય તો પણ તે સુખી બની શકે છે અને જે ઇચ્છાનો ગુલામ હોય તેની પાસે દુન્યવી સામગ્રી ઘણી હોય તો પણ દુ:ખી હોય છે. તેથી પ્રથમ ઈચ્છા પર કાબૂ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો રહ્યો ! એ માટે પ્રથમ તો સારી-સારી ઈચ્છાઓ કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, અને મનોમંદિરમાં ખરાબ-અશુભ ઇચ્છાઓ થાય તેને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. શરૂઆતમાં તમો નહિ ઈચ્છો છતાં ખરાબ ઇચ્છાઓ થઇ જશે, પરંતુ પ્રયત્ન એવો કરો કે એ ઈચ્છાઓને વચનમાં આવવા દેવી નહિ; અને કદાચ વચનમાં આવે તોય શરીરથી અમલ કરવો નહિ અને તેમાં પણ નાસીપાસ થવાય તો પણ એવા વિચારો કર્યા કરવા કે જેથી એવી ઈચ્છાઓ રુંધાયા કરે. સાથે-સાથે એમ પણ કરવુ કે સારી ઈચ્છાઓ થાય કે તેનો તરત જ અમલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો, આમ કરવાથી ઇચ્છાઓના માલિક બની જવાશે અને એમ કરતાં-કરતાં પરમાર્થી પણ બની જવાશે. જેને પોતાની ઈચ્છાઓ પર અંકુશ નથી, તે તો માણસાઈને પણ ક્યારે ગુમાવી બેસે તે કહી શકાય નહિ. માટે મનમાં કોઈ ઈચ્છા પેદા થાય ત્યારે વિચારવું કે, આ ઈચ્છાની પૂર્તિ મારા માટે લાભદાયી છે કે નુકશાન કરનાર ! જો આત્મા માટે હિતકર

લાગે, તો આળસ ન કરતા તરત જ તેની પૂર્તિ કરવી, અને આત્મા માટે અહિતકર હોય તો, એ ઇચ્છાને પૂર્ણ કરવી નહિ. ઇચ્છા તો આકાશ સમાન અનંત છે તે પરિમીતતામાં કંઇ રીતે તૃપ્ત થાય ? ન જ થાય. જેમ અગ્નિમાં ઘી નાંખવાથી તે પ્રજ્જવલિત થાય છે અને અધિક અધિક ઘી નાંખવુ પડે છે, તેમ ઈચ્છાની જેમ-જેમ પૂર્તિ થતી જાય તેમ-તેમ તે વધારે અતૃપ્ત રહે છે. પરંતુ તૃપ્ત થતી નથી માટે તે રસ્તો સાચો નથી. ઈચ્છાને સંતોષમાં પરિવર્તીત કરવાથી જ માનવ સુખ-શાંતિને પામી શકે છે, પરંતુ ઇચ્છાની પૂર્તિ કરવાથી નહિ. ભોગથી તૃપ્તિ થતી નથી, પરંતુ આત્મ-શક્તિનો નાશ થાય છે, સ્થૂલ ભ્રમથી ભોગોથી મિથ્યા તૃપ્તિ માને છે, અજ્ઞાની ભોગ રસિક જીવાત્મા ભોગોને ભોક્તા એમ માને છે કે, જો વધારે શક્તિ હોય તો હું વધારે ભોગ ભોગવી શકું પરંતુ લાચાર કે વધારે શક્તિ નથી. વળી સંયોગથી તૃપ્તિ માની તો સંયોગ વિનાશી છે. ભવિષ્યની સંગ્રહવૃત્તિ જેવી ને તેવી ઉભી જ છે. અર્થાત્ ભોગોથી અતૃપ્તિ વધેલ છે તૃપ્તિ મળેલ નથી. વિષયભોગોથી તૃપ્તિ મળે જ નહિ તૃપ્તિ તો મોક્ષમાં જ છે સર્વ જાતના સર્વ વિષયોના સમૂહ સંયોગ રૂપ છે, દ્રવ્યોના સંયોગથી બનેલા છે. માટે સંયોગિક અવશ્ય વિયોગશીલ અને નાશવંત છે. જેના મૂળમાં સુખ નથી, તેમાંથી સુખ કયાંથી મળે ? હે ભ્રાન્ત જીવ ! જાગૃત થા, અને સ્વ સન્મુખ બન. એજ શ્રેયનો માર્ગ છે. ભોગ બે

પ્રકારના છે. કામ અને ભેાગ બન્નેથી આત્મવીર્યનેા (શક્તિનેા) નાશ થાય છે. તૃપ્તિ તેા નિજ સ્વરૂપમાં જ છે. વિષયિક તૃપ્તિના છ પ્રકાર છે, પાંચ ઇન્દ્રિયેા અને છઠ્ઠું મન જો કે આથી પણ વધારે અનેક ભેદ પાડી શકાય છે. આ છ પ્રકાર એક સમયે સિદ્ધ થઈ શકે નહિ, કેમ કે એ સિદ્ધ કરવામાં આત્મેાપયેાગની જરૂર પડે, અને ઉપયેાગ એક વખતે એકજ પ્રકારને ગ્રહણ કરી શકે, તેથી બીજા પ્રકારની તૃપ્તિ અનુભવાય નહિ, એક પ્રકારમાં પણ અનેક ભેદેા હેાય છે, જેમ કે જીભના વિષયના છ રસેા છે, તેમાં વળી મિશ્રણથી અને ન્યૂનાધિક અંશેાથી અનેક ભેદ થાય છે, તે પરસ્પર વિરેાધી હેાવાથી એક વખતે અનુભવી શકાય નહિ, આ રીતે સંસારમાં કયારેય તૃપ્તિ અનુભવી શકાય જ નહિ. આમ હેાવા છતાં જીવાત્મા મિથ્યાત્વને વશ થઈ, આ અસત્ માર્ગમાં પ્રયત્ન કર્યા જ કરે છે. એનુ નામ જ આશ્રવ (કર્મનું) આવાગમન) છે. અને કર્મના આવાગમનથી જ સંસારનેા અંત આવતેા નથી. આ પ્રયત્નેાને ત્યાગી દેવા તેનું નામ સંવર. (કર્મને રેાકવા) એ સંયમ દ્વારા જ મુક્તિ મળે છે, અર્થાત્ સંસારનેા અંત છે. વિષયેા પ્રાપ્ત કરવાનેા પ્રયત્ન ત્યાગવાથી આત્મા પૂર્ણજ્ઞાન અને વીર્યનેા પ્રકાશ કરી શકવા સમર્થ બને છે, અને તેના પ્રતાપે સંપૂર્ણ તૃપ્તિ મળે છે. એજ આત્મિક સુખ છે. સંસારિક વિષયેાથી જન્મેલી તૃપ્તિ પર પુદ્ગલથી જન્મેલી હેાવાથી સદા બની રહેતી નથી. ક્ષણે-ક્ષણે ક્ષીણ થઈ ને નાશ

પામે છે. જ્યારે આત્મિક સુખની તૃપ્તિ આત્મ વિકાસથી જન્મેલી હોવાથી સદા બની રહે છે. આત્મિક સુખનો ખ્યાલ વિષય–સુખની અતૃપ્તિથી પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ અજ્ઞાન દશામાં અલ્પ વીર્યના કારણે જ્ઞાન–અજ્ઞાન રૂપ બની પદાર્થોમાં આકર્ષાય છે તેથી અનેક તૃષ્ણા ઉભી થાય છે, અને સંસારને ટકાવી રાખે છે. અલ્પજ્ઞાન પદાર્થ પિપાસા જન્માવે છે. પદાર્થની પિપાસા પ્રવૃત્તિ જન્માવે છે, પ્રવૃત્તિથી વીર્ય (શકિત)ની હાનિ થાય છે, વીર્યક્ષય થાય છે. જ્યારે વિકાસ થાય છે ત્યારે પ્રવૃત્તિની નિરુપયોગીતા સમજાય છે. તેથી પ્રવૃત્તિ ધીમે–ધીમે ઓછી થતી જાય છે. તેથી શકિતનો વિકાસ થાય છે અને એ શકિત વધતાં–વધતાં જ્ઞાન સંપૂર્ણતાને પામે છે. વિષયની તૃપ્તિ એક અંશે, એક પ્રકારે અપૂર્ણ અને નાશવાન છે મોક્ષની તૃપ્તિ સર્વાંગે, સર્વ પ્રકારે સંપૂર્ણ શાશ્વત છે. ભૌકિત પ્રયત્નોમાં આનંદ છે, પ્રાપ્તિમાં નથી. આધ્યાત્મિક પ્રયત્નોમાં કષ્ટ છે પરંતુ તેની પ્રાપ્તિમાં આનંદ છે. એટલે જગતવાસી સહેલાઈથી ભૌકિત તરફ વળે છે, અને આધ્યાત્મિક માર્ગ કષ્ટદાયક કઠિન લાગે છે. વિષયવાસનાથી શરીરની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને શરીર વિષયો માગે છે, તે જેમ–જેમ ભોગવાતા જાય તેમ–તેમ વાસના વૃદ્ધિ પામતી જાય છે વાસના બળે શરીરનું બળ છે, માટે શરીર, મન, ઇન્દ્રિયો જે–જે વિષયો માંગે તે ન આપવામાં આવે તો વાસનાનું બળ ઘટે અને એમ કરતાં–કરતાં એક સમય એવો આવે કે સંપૂર્ણ

વાસનાઓ ક્ષય પામે. અનેક પ્રયત્ને મુક્તિ છે, અને ઘોર પ્રયત્ને સંસાર છે. ભોગોની ઈચ્છાથી શરીરની ઉત્પત્તિ, શરીરની ઉત્પત્તિથી ભોગોની ઈચ્છા એમ પરસ્પર ઈચ્છાના અનુસંધાનનું ચક્ર ચાલ્યા કરે છે. આ ચક્રથી છૂટવાનો એક માત્ર ઉપાય શરીરથી ભોગોનો ત્યાગ કરવામાં રહેલો છે. ઈચ્છાનો સંયમ કરવાથી આત્મ શક્તિ વધે છે. દરેક સંસારિક પદાર્થોની ઇચ્છાનો ત્યાગ કરી તેને એક પદાર્થમાં કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તો તેનું બળ વૃદ્ધિ પામે, અને જો સંપૂર્ણ ઇચ્છાનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો આત્મિક સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. માટે આત્મિક સુખના અભિલાષીઓએ ઈચ્છાનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. શાસ્ત્રમાં તો કહેલ છે કે હે મુમુક્ષુ ! છેવટે તો મોક્ષની પણ ઇચ્છાનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે ત્યારે જ મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઇચ્છા માત્ર મોહનું જ સ્વરૂપ છે, મોહ જનિત ઈચ્છા છે અને મોહનો નાશ થયા વિના મોક્ષ મળતું નથી, તેથી મોહની સાથે ઈચ્છાઓનો પણ નાશ થાય ત્યારે જ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

માટે આ ઈચ્છાઓનો ત્યાગ મોક્ષાભિલાષીઓએ કરવો એ પરમાવશ્યક બને છે. તેનો ત્યાગ કર્યા વિના કદાપિ કોઈ ને મોક્ષ મળેલ નથી અને મળવાનું પણ નથી. એ માટે તત્ત્વબોધ વડે ઈચ્છાઓનો ત્યાગ કરવામાં જ શાણપણું સમાયેલું છે. અને ત્યારેજ જીવાત્મા

સ્વાધીન સુખનો ભોક્તા બની શકે છે. વિવેકી જનોને વિશેષ કહેવાની જરૂર જ રહેતી નથી. સર્વે ભવ્યાત્માઓ! આ દુઃખદાતા ઈચ્છારૂપી રોગથી મુક્ત થઈને સ્વાધીન સુખના ભોક્તા બનો એજ શુભ કામના.

૧૦
મનોવૃત્તિઓનો સાગર

સમુદ્રમાં જેમ તરગો અને લહેરો ઉઠે છે એવી રીતે મનરૂપી સમુદ્રમાંથી વૃત્તિઓ–તરગો ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ સૂર્યમાંથી કિરણો નીકળે છે એમ માનસિક વિકાર અથવા વૃત્તિઓ મનરૂપી સૂર્યમાંથી નીકળે છે. જેમ સૂર્યાસ્ત સમયે સૂર્ય પોતાના કિરણોને સમેટીને પશ્ચિમ દિશામાં અદૃશ્ય થઈ જાય છે. એવી રીતે સાધકોએ પણ સૂર્યના સૂર્ય, આત્મામાં મનની ચારે તરફ વિખરેલી વૃત્તિઓને લીન કરી દેવી જોઈએ. મૌન થઈ જાઓ. શાન્તિમાં પ્રવેશ કરો, આત્મા શાન્તિ સ્વરૂપ છે. મૌન થઈને હૃદયરૂપ ગુફામાં પ્રવેશ કરીને આત્માનંદમાં લીન બની જાઓ. જયારે મનનો સંપૂર્ણ નિગ્રહ થઈ જાય છે તો વૃત્તિઓ સ્વય નિવૃત થઈ જાય છે. ત્યારે જ સાધક શાંતિરૂપ મૌનમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. નેત્ર બંધ કરીને ઇન્દ્રિયોનો પ્રત્યાહાર કરીને, મનને શાત નિશ્ચલ કરીને વિચારોને રોકીને ૐકાર ચિંતન દ્વારા પવિત્ર થઇને પ્રણવોચ્ચાર દ્વારા દિવ્ય મહિમાશીલ આત્માનો અનુભવ કરો. ચોવીશ કલાક આત્માકાર ચેતનાને સતત ચાલુ

રાખો. આત્મ ભાવનાનો પ્રવાહ ચાલુ રાખો. એ અત્યંત આવશ્યક છે. એજ ઘણી ઈચ્છવા યોગ્ય વસ્તુ છે. વૃત્તિઓ ક્યાંથી ઉઠે છે ? મનમાંથી વૃત્તિઓ કેમ ઉઠે છે ? એ વાસનાથી ઉત્પન્ન થાય છે. એ મનોવૃત્તિઓનો નિગ્રહ કરવો તેનું નામ સંયમ છે.

તમને પદાર્થ કે વિષય બાંધતા નથી પરંતુ વૃત્તિ અને એનો તાદાત્મ્ય સંબંધ આસક્તિ એજ બંધનનું કારણ છે. મન જે પદાર્થનું વારંવાર ચિંતન કરે છે તે રૂપ તે બની જાય છે. મન વસ્ત્રોનું કે અન્ય વસ્તુ, વ્યક્તિનુ ચિંતન કરે તો તે એ રૂપ બની જાય છે એને તદાકારવૃત્તિ કહેવાય છે. જો મન આત્માનું કે પ્રભુનું ચિંતન કરે, રટણ કરે તો તે રૂપ બની જાય છે. ત્યારે આત્માકારવૃત્તિ પેદા થાય છે. પહેલી અવસ્થામાં મનમાં રાજસીવૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજી અવસ્થામાં સાત્વિક વૃત્તિઓ અથવા પવિત્ર વૃત્તિઓ પેદા થાય છે. એક હોસ્પિટલમાં ઓપરેશનરૂમમાં એક જ રોગીને આવવા દે છે. એ પ્રકારે મન પણ મનોદ્વારથી એક વિચારને જ માનસિક કારખાનામાં પ્રવેશવા આપે છે અંતરમન સ્મૃતિ કાર્યના સમયે બાહ્યમનમાં બધા વિચારોને દબાવીને યથા સમય ઉચિત વિચાર જ લાવે છે. એ નિરીક્ષણનું કામ કરે છે અને કેવલ ઉપયુક્ત સ્મૃતિઓને જ આવવા દે છે. આ કેવી આશ્ચર્યજનક યાંત્રિક ક્રિયા છે ? એ બન્ને પ્રકારના મનનો સંચાલક કોણ છે ? એને કોણે

બનાવેલ છે ! એ કેટલો મહાન હશે ! એ આત્મા છે તેને કોઇએ બનાવેલ નથી તે સ્વયં સિદ્ધ આત્મા અનાદિ અનંત છે, તે સત્યરૂપ છે, સચ્ચિદાનંદરૂપ છે, તે જ બધાનો સંચાલક છે. મનોવૃત્તિઓના અભ્યાસ દ્વારા નિગ્રહ કરીને વિવેક વૃત્તિને જાગૃત કરવી જોઈએ. વિવેક વૃત્તિથી સાક્ષી ભાવની વૃત્તિ પર પહોંચવું જોઈએ. સાક્ષીભાવની વૃત્તિથી અખંડાકાર વૃત્તિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. એ જીવનનુ અંતિમ લક્ષ્ય છે. સમુદ્રમાં વારવાર મોજા ઉછળે છે તેમ આત્માની અવસ્થામાં મનોવૃત્તિઓરૂપી તરંગોના મોજા ઉછળે છે. આમ બને ત્યારે સાધકનું કર્તવ્ય છે કે, આત્મોપયોગમાં સ્થિર બનવું, આત્મ ભાવના ભાવવી પરંતુ વૃત્તિઓને આધીન થવું નહિ. રાગ–દ્વેષને વશીભૂત થવુ નહિ એ જ મોક્ષ પ્રાપ્તિનો ઉપાય છે. આત્મ ભાવના–ભાવવાથી વૃત્તિઓ શાંત બની જાય છે. મનોવૃત્તિ વિષયાકારે પરિણમે તો વિષયનું ચિત્ર ખડું થાય છે, અને તેથી કામના પેદા થાય છે કામનાથી ક્રોધ, ક્રોધથી મોહ પ્રગટે છે, તેથી સ્મૃતિમાં વિભ્રમ પેદા થાય છે, વિભ્રમથી બુદ્ધિનો નાશ, બુદ્ધિના નાશથી વિવેકભ્રષ્ટ થઈને વિભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. વિષયાસક્ત બુદ્ધિહીન હોવાથી તત્ત્વબોધ તેને રુચિકર થતો નથી તે તો અસત્યમાં રાચે છે. મનોવૃત્તિઓ ક્ષણમાં આકાશમાં ઉચ્ચે ચડે અને ક્ષણમાં પાતાળમાં જાય તે પોતાના તરંગોને ક્ષણ–ક્ષણમાં પરિવર્તન કર્યા કરે છે. એક ક્ષણમાં ભય, તો બીજી ક્ષણે શોકનો વિચાર

કરીને જીવાત્માને દુઃખી બનાવે છે. આત્મા જે ઉપયોગે પરિણમે તેવો તે પ્રતિભાસે છે. જેમ સ્ફટિકમણિની નીચે જેવી વસ્તુ રાખવામાં આવે તે પ્રમાણે પરિણમે છે. અર્થાત્ સ્ફટિક મણિની નીચે લાલ વસ્તુ રાખે તો તે લાલ દેખાશે, લીલી વસ્તુ રાખવાથી તે લીલો લાગશે. તેમ જે વૃત્તિઓ સાથે આત્મોપયોગ તદાકાર થાય તેવો આત્મા ભાસે છે. વૃત્તિ ક્રોધી બને તો આત્મા ક્રોધી લાગે છે. વૃત્તિ લોભાકારે પરિણમે તો આત્મા લોભાકારે પરિણમે છે. ટૂંકમાં વૃત્તિઓ જેવો આકાર ધારે તે રૂપે આત્મા પ્રતિભાસે છે. મૂળ તત્ત્વદૃષ્ટિથી આત્મા તેવો નથી પરંતુ વૃત્તિમાં એકરૂપ થવાથી તેવો ભાસે છે. પાણીને દૂધ જેમ એકરૂપ થયેલ છે તેમ આત્મોપયોગ વૃત્તિરૂપ બની તેવો ભાસે છે. આ તત્ત્વબોધ સૂક્ષ્મબુદ્ધિ અને મોહ મંદ થવાથી નિર્મળ બનેલ બુદ્ધિ દ્વારા સમજી શકાય છે. અજ્ઞાની જનો તેને સમજી શકે તેમ નથી.

ક્રોધ બુદ્ધિને આવરણ કરે છે. જો ક્રોધના વિચારને ભૂલી પણ જવાય તો પણ એ અંતરમનની અંદર તેનો સસ્કાર રહે છે. એ પ્રકારે ઈર્ષા, દ્વેષ, તિરસ્કારના, વિચારોને વારંવાર કરતા રહો તો તેના સંસ્કાર અંતરમનમાં દૃઢ થઈ જશે. ક્રોધના ભાવને રટતા રહેવાથી દ્વેષની વૃદ્ધિ થાય છે. સાધારણ દુર્ભાવના પણ સમય જતા દ્વેષમાં પરિવર્તન પામે છે, ત્યારે મનમાં ભારે હલચલ મચી જાય છે. મનની એવી પરિસ્થિતિમાં

કોઈ કામ શાંતિપૂર્વક કરી શકાતું નથી. ક્રોધ મસ્તકની નાડીના જાળાને અને રક્તને વિકૃત કરી દે છે. સહનશીલ મનુષ્યનું હૃદય વિશાળ હોય છે. એથી એને સ્થાયી શાંતિ મળે છે. ખોટી આત્મતુષ્ટિ મનનો એક વિચિત્ર વિકાર છે. એ રાજસીવૃત્તિ છે. એને યોગ્ય વિચાર અને વિવેક દ્વારા દૂર કરવી જોઇએ.

પાતંજલસૂત્રમાં-મનની પાંચ અવસ્થાઓ કહેલ છે. ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર નિરુદ્ધ. ક્ષિપ્ત અવસ્થામાં મન રજોગુણની અધિકતાથી ચંચળ બનીને ચારે તરફ દોડાદોડ કરે છે. આ સ્થિતિમાં સુખ તેમજ દુઃખના મિશ્ર રૂપમાં મનની ચેષ્ટા બહાર આવે છે. મૂઢ અવસ્થા એ તમોગુણ પ્રધાન છે. એ અવસ્થામાં ક્રોધ, આળસ અને બીજાનું ભૂંડું કરવાની જ વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે. મન જ્યારે બાહ્ય સુખના સાધનરૂપ રસાદિમાં જોડાયેલું હોય, ત્યારે તેને વિક્ષિપ્ત કહે છે. આ પાંચ અવસ્થાઓમાં એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ એ બે વૃત્તિઓ જ વિકાસક્રમમાં આગળ વધારનાર છે. જ્યારે મનનો નિરોધ થાય છે એ સ્થિતિમાં આત્મા પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે. અને જ્યારે મનનો નિરોધ થયો ન હોય ત્યારે આત્મા વૃત્તિઓની સાથે તદાકાર થાય છે. મનની અંદર ઉત્પન્ન થતાં સંકલ્પ-વિકલ્પોના મોજાને વૃત્તિ કહે છે. મન જડ છે એમ છતાં આપણને તે ચૈતન્ય સમાન લાગે છે, તેનું કારણ એ છે કે,

ચૈતન્યમય આત્માનો તેને આધાર છે. એ આત્મા જ માત્ર ચૈતન્યમય છે. બાકી મન તો તમને બહારની દુનિયાનો અનુભવ પહોંચાડનાર યંત્ર જ છે.

તળાવનું તળિયું આપણે જોઈ શકતા નથી; કારણ કે એની ઉપરની સપાટી ઉપર નાનાં-નાનાં મોજાં ઉત્પન્ન થયા જ કરે છે. જ્યારે એ તમામ મોજાં શાંત બની જઇને પાણી સ્થિર થાય છે, ત્યારે જ તળાવના તળિયાની કાંઈક ઝાંખી આપણને થઇ શકે છે. જો પાણી ડહોળું હોય અથવા તે હાલ્યા કરતું હોય અથવા ઉછળ્યા કરતું હોય છે, તો તેનું તળિયુ જોવાની આશા વ્યર્થ છે. પાણી નિર્મળ હોય અને તેમાં નાનું સરખું મોજું પણ પેદા ન થતું હોય, તો જ આપણે તેના તળિયા સુધી નજર નાંખી શકીએ. હવે આ તળાવના તળિયાને ઠેકાણે આપણા આત્માને સમજી લો. તળાવ એ મન અને મન અને તેમાં ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓને મોજાં રૂપે સમજો. વળી એક બીજી ધ્યાનમાં લેવા જેવી બાબત એ છે કે મનની ત્રણ પ્રકારની અવસ્થાઓ હોય છે. પહેલી અંધકારમય સ્થિતિ, જેને આપણે 'તામસ' કહીએ છીએ. પશુ તથા પશુ જેવાં મૂર્ખ મનુષ્યોના મનની સ્થિતિ એવી જ હોય છે. તેમનું કાર્ય બીજાનું અનિષ્ટ કરવા જેવું જ હોય છે. એવી સ્થિતિવાળું જેમનું મન હોય છે, તેઓ કોઇ પ્રકારના સારા વિચારો કરી શકતા જ નથી. મનની બીજી અવસ્થાને 'રાજસ'

અથવા ક્રિયાશીલ અવસ્થા કહે છે. એ સ્થિતિમાં માત્ર સત્તા અને ઉપભોગ એના જ વિચારો મનમાં આવી શકે છે. હું બળવાન બનું, ધનવાન બનું, અને બીજાની ઉપર મારી સત્તા ચલાવું. આવા જ પ્રકારના વિચારો એ સ્થિતિમાં આવે છે. ત્યાર પછી જ્યારે મનરૂપી સરોવરમાં મોજાં ઉછળતાં બંધ થઇ જાય છે અને સમસ્ત જળ-રાશિ શાંત બની જાય છે ત્યારે જળ પણ નિર્મળ બની જાય છે. એવી સ્થિતિ તે 'સાત્વિક' અથવા શાંત અવસ્થા કહે છે. આ સ્થિતિમાં તરંગો ઉત્પન્ન થતા નથી, એ ઉપરથી કોઈએ એવી ભ્રાન્તિમાં ન પડવું કે એ જડ અવસ્થા છે. તે જડ નથી; એટલુ જ નહિ પણ અત્યંત ક્રિયાશીલ અવસ્થા છે; કેમ કે એજ અવસ્થામાં શકિતનો ઊંચામાં ઊંચો વિકાસ રહેલો છે. વૃત્તિઓને છૂટી રાખી ગમે તેમ ભમવા દેવી, એવા પ્રકારના ક્રિયાશીલ થવું એ તો બહુ સહેલું છે. લગામ છોડી દીધી એટલે ઘોડો આપો આપ જ તમને ઘસડીને ફાવે ત્યાં દોડી જવાનો. એ કામ તો ગમે તે માણસ કરી શકે, પણ દોડતા ઘોડાને થોભાવી અનુકૂળ રસ્તે ચલાવે તે જ ખરેખરો શક્તિ સંપન્ન અને ક્રિયાવાન પુરુષ ગણાય છે. ઘોડાને છૂટી લગામે જવા દેવો અને તેને રોકી રાખવો, એ બન્નેમાંથી કયા કામમાં વિશેષ શક્તિનો ખપ પડે છે? શાંત માણસ અને આળસુ માણસ એ બે એક સમાન હોતો જ નથી. સત્વગુણ એ કાંઈ આળસ કે જડતાનું કારણ નથી. જે માણસ મનના તમામ તરંગોને સ્વાધીન

કરી દે છે, તે જ શાંત થયો કહેવાય છે; અશાંતિમય ક્રિયાશીલતામાં ઉતરતા પ્રકારની શકિત જોવામાં આવે છે, પરંતુ શાંતભાવમાં તો ઘણા જ ઊંચા પ્રકારની શકિતનું દર્શન થાય છે.

મનને ઈન્દ્રિયો વારંવાર બહારના વિષયો તરફ ખેંચ્યા કરે છે. આ પ્રવૃત્તિને અટકાવીને, મનના બહાર જવાના વલણને બદલાવીને પાછું વાળી આત્મા સન્મુખ કરવું એજ યોગનું પ્રથમ પગથિયું છે. કારણ કે એજ રીતે મન સાચે રસ્તે ચાલી શકે છે.

મનુષ્ય શરીરમાં જ મન એવું વિશિષ્ટ હોય છે કે તે વિચાર કરી શકે છે. માનવ મનની એ શકિતનો યથાર્થ ઉપયોગ ન થાય ત્યાં સુધી તેને તેની હાલની દશામાંથી પાછું ન વાળીએ ત્યાં સુધી આત્મ વિકાસના માર્ગમા ચાલી શકાય જ નહિ. માનવ સિવાયની નારકી, દેવતા અને તિર્યંચ એ ત્રણ ગતિમાં વિચાર કરવાની શકિત નથી, માત્ર માનવમાં જ વિચાર કરવાની શકિત છે. અથવા તે જ માનવ–ગતિના મનુષ્યો પુરુષાર્થ કરે તો અવશ્ય મોક્ષ સન્મુખ થઇને એક દિવસ મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ છે. આવો આ મનોવૃત્તિઓનો સાગર છે તેને જીતીને મોક્ષમાં જઇ શકાય છે. એ વૃત્તિઓના સાગરને જીતવો દુષ્કર તો છે પરંતુ અસંભવ નથી. અનંતા મહાપુરુષો ભૂતકાલમાં તેને જીતીને મોક્ષમાં ગયા

છે. માટે હે ભવ્ય સાધકો! મોહ નિદ્રા ત્યાગીને આ સુવર્ણ અવસરને અને પ્રાપ્ત સામગ્રીને સાર્થક કરવા માટે પ્રયત્નશીલ બનો. પ્રયત્નથી કંઇ જ અસાધ્ય નથી. તમારી આત્મશકિતમાં વિશ્વાસ-શ્રદ્ધા કરીને પ્રયત્ન કરવા લાગો તો જરૂર સફળતા મળશે જ. મન તો જડ છે તો તેની વૃત્તિઓ પણ જડ છે તેને ચૈતન્ય આત્મા દ્વારા જીતવી તે કંઈ મુશ્કેલ નથી. માત્ર મોહ નિદ્રા દૂર કરવાની છે. મોહ મદિરાનો નશો ચડવાથી જીવે પોતાનું ભાન ગૂમાવી દીધું તે હવે આ સુવર્ણ અવસરે એ નશાનો નાશ કરીને આત્મ સન્મુખ થવાનો પ્રયત્ન કરવો એજ કર્તવ્ય છે. સુજ્ઞજનોને વિશેષ શું કહેવાનું હોય?

૧૧

સંકલ્પ અને વાસના

જે સંકલ્પો-વિકલ્પો અને વાસનાઓ મનમાં પેદા થાય છે, તે બધી આત્માને માયાજાળમાં લપેટી દે છે. જેમ રેશમનો કીડો પોતે બનાવેલી જાળમા ફસાય જાય છે, તેમ જ જીવાત્મા પોતે બનાવેલા સંકલ્પો અને વાસનાઓના બંધનામાં બંધાય જાય છે. સાત્વિક ઉન્નત માનસ અને વિવેકની સહાયતાથી એ પશુ બુદ્ધયાત્મક મનનો નાશ કરવો જોઇએ. વિચારો-તરંગો અનેક હોય છે તે સતત પરિવર્તન પામે છે. ક્ષણમાં સારા વિચાર આવે છે તો ક્ષણમાં ખરાબ વિચારો આવે છે. મન ઘણું
૬ ચંચલ હોય છે તે ક્ષણ-ક્ષણમાં પોતાનો રંગ બદલે

છે. આવું મન તો આત્મા હોતું નથી. આત્મા ચૈતન્ય છે, મન જડ છે. સંકલ્પોનો ત્યાગ કરવામાં કંજૂસ ન બનો. મૌન બનીને ગુપ્ત રૂપથી પોતાના હૃદયમાં સંકલ્પના નાશનો વિચાર કેમ કરતા નથી? સંકલ્પ–વિકલ્પો જ સંસાર છે, અને એનો વિનાશ એ મોક્ષ છે. સંકલ્પોની ઉત્પત્તિ મોહથી થાય છે માટે જો મોહનો નાશ કરવામાં આવે તો આત્મ જયોતિ પ્રકાશિત થાય છે. સંકલ્પો જ જ દુ:ખદાતા છે. સંકલ્પ રહિત સ્થિતિ આનંદમય હોય એકાંત રૂમમાં બેસીને, નેત્ર બંધ કરીને, મનોવૃત્તિઓનો નાશ કરવા પ્રયત્નશીલ બનો.

સંકલ્પ બંધનનું કારણ છે, નિ:સંકલ્પ મોક્ષનું કારણ છે. જયારે મન પદાર્થોનું ચિંતન કરે છે તો તે સ્વયં પદાર્થરૂપ બની જાય છે. એને વિષયાકારવૃત્તિ કહેવાય છે. જયારે મન આત્મચિંતન–પરમાત્માનુ ચિંતન કરે છે તો તે વૃત્તિને આત્માકારવૃત્તિ કહેવાય છે.

મન અને એની ક્રિયાઓનું નિરીક્ષણ કરવામાં સાધકે સદા–સતત જાગૃત રહેવું જોઈએ. વિષયાકારવૃત્તિને આત્માકારવૃત્તિમાં બદલી દેવી પરમાવશ્યક છે. જયારે–જયારે વિષયાકારવૃત્તિ મનમાં પેદા થાય કે તરત જ સચેતન થઇને આત્માકારવૃત્તિમાં જોડી દેવી જોઇએ. આ એક જાતનું યુદ્ધ જ છે. નિ:સંદેહ આ સંગ્રામ મહાન કઠિન છે. સંકલ્પોની ઉત્પત્તિનુ કારણ વાસના જ હોય છે. એ વાસના જ જન્મ–મરણનુ કારણ છે.

સંસાર સાગરમાં ભ્રમણ કરતી શરીરરૂપી નાવને વાસના રૂપી રસ્સીએ બાંધી રાખી છે જેને પરમ મહર્ષિ સંયમ-અને તપ વડે વાસનાની જાળને કાપીને ભવ રૂપ સમુદ્રથી પાર પામે છે–અર્થાત્ ભવસમુદ્રને તરી જાય છે. જેમ મંત્રી રાજાની આજ્ઞા માને છે તેમ મનરુપી રાજાની આજ્ઞાને પાંચે ઈન્દ્રિયો માને છે. યોગ્ય પ્રયત્ન દ્વારા અને વિવેકવડે પદાર્થોની વાસનાઓને ત્યાગવી જોઇએ. કામ અને ભોગની વાસનાઓને વિવેકરૂપી શસ્ત્ર વડે છેદી નાંખવી જોઇએ. વાસનાઓનો નિગ્રહ ત્યાગ કરવાથી થાય છે. એ વાસનાઓને વૈરાગ્ય વડે જીતવી જોઇએ. મનમાં ક્લેશ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું કારણ વાસના જ હોય છે અને એ વાસનાઓ જ જન્મ-મરણનું કારણ છે. મનમાં જન્મજન્માંતરની વાસનાઓનો જાળા જામેલા છે, તે જાળાઓને વિવેક અને વિચાર દ્વારા નષ્ટ કરવાના છે. વાસનાની જાળ ખતરનાક છે. તે જીવને મહાનમાંથી પામર બનાવી દે છે. તેની જાળને તોડવી તે પણ વીરાત્માનું કામ છે. સતત મનોવૃત્તિઓ સાથે યુદ્ધ કરીએ ત્યારે કંઈક વાસના મંદ પડે છે. વાસનાને જીતવી એટલે આંતર પ્રકૃતિ પર વિજય કરવો તે વર્તમાન કાલે વિજ્ઞાનીઓ બાહ્યપ્રકૃતિના નિયમો શોધી બાહ્યપ્રકૃતિ પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવા મથે છે, ત્યારે જ્ઞાનીઓનું લક્ષ છે.આંતર પ્રકૃતિ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનું. બાહ્યપ્રકૃતિ ઉપરનો વિજય આકર્ષક છે. પરંતુ આતર પ્રકૃતિ

પરનો વિજય સર્વોત્તમ અને ભવ્યાતિભવ્ય છે. અણુથી માંડીને ગૃહો અને તારાઓનું નિયમન કરનાર પ્રાકૃતિક નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી અણુનો વિસ્ફોટ કરવો કે ચંદ્રની ધરતી પર પગ મૂકવો એ ઉત્તેજના પ્રેરક અનુભવ હશે. પણ વાસનાઓ, ઊર્મિઓ અને ચિત્તમાં ઉભરાતા સંકલ્પ-વિકલ્પોનું નિયમન કરનાર કાનૂનોનું જ્ઞાન મેળવી, અહીં અને અમની પેલે પાર જઈ, સમાધિ અવસ્થમાં પ્રવેશીને આત્મદર્શન પામવું એનાથી પણ વધુ રોમાંચક અનુભવ છે. વાસના વિજય કરવા ઈચ્છનારે જ્ઞાનીઓએ બતાવેલ સત્ય, સયમ, તપ, ત્યાગાદિ ધ્યાનાદિ સાક્ષાત્કારના માર્ગે ચાલ્યા વિના છૂટકો નથી. એ સત્ય આજે ચિંતનશીલ વૈજ્ઞાનિકો પણ કબૂલવા લાગ્યા છે બાહ્ય સંયોગો અને પરિસ્થિતિઓ વિનાશી છે અને જીવનમાં સુખ અને શાતિ બાહ્ય સાધના વડે નહિ પણ આત્મામાંથી જ મળી શકવાનાં છે. એ એકડો આધ્યાત્મિક પાઠશાળામાં જે ન શીખે તેને કુદરત પોતાની રીતે એ પાઠ ભણાવે છે. માનવ સર્જિત તોફાનો, યુદ્ધો, અણુવિસ્ફોટ કે ધરચીકંપ પૂર, દુષ્કાળ, આદિ કુદરત સર્જિત આપત્તિઓથી સંખ્યાબધ માણસો પોતે જેને જીવનધાર માનતા હોય છે, તે ઘરબાર, કુટુંબ, પરિવાર અને જીવનભરની મહેનતથી એકત્ર કરેલી સંપત્તિ વગેરે એક ક્ષણમાં નાશને પામે છે. આ બધું નશ્વર છે એ જ્ઞાનીઓનું વચન સમજવા ઇનકાર કરનાર જગતને કુદરત આ રીતે એ પાઠ ભણાવે છે. અને એમ કરીને એની બહિર્મુખ વૃત્તિને અંતર્મુખ થવાની તક ઊભી કરી આપે છે. આ પાઠ આપણે

આધ્યાત્મની નિશાળમાં જ્ઞાનીઓના ચરણે બેસીને શીખી લેવા કે કુદરતની નિશાળમાં તંગી, વિયેાગ, વિનાશ અને વિષયાદિ અનુભવીને, દીર્ઘકાળ સુધી ચિંતાની આગમાં શેકાતા રહી, શીખવા, એ આપણી ઇચ્છા પર છેાડયું છે કુદરતે. એ માટે હે મહામાનવેા ! મેાહ નિદ્રાને ત્યાગ કરીને વાસનાદિ આંતરપ્રકૃતિ પર વિજય કરવા સત્વર પ્રયત્ન શીલ બનેા. તેા જ માનવ જીવન સાર્થક બનશે અને આત્મ વિકાસ કરતાં-કરતાં એક દિવસ આત્મસાક્ષાત્કાર કરીને ધન્ય બની જશેા. વાસના-ઓનેા વિજય કર્યા વિના સંકલ્પેા શાંત બની શકતા નથી અને સંકલ્પેા-વિકલ્પેા જ માનવને દુઃખ આપનાર છે. સકલ્પેા ક્ષણે-ક્ષણે પલટાય છે અને જીવને રાગ-દ્વેષને વશ કરી આર્તધ્યાનમાં લીન કરે છે અને તેથી કર્મ બંધન સતત થયા કરે છે. કર્મની સાંકળથી બંધા-યેલ જીવ પરવશ-પરાધીન બનીને સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે ત્યાં એટલે સસાર સાગરમાં જીવ અનેક વિવિધ દુઃખેાને ભેાગવટેા કરીને દુઃખી-દુઃખી બની જાય છે. એમ કષ્ટોની પરંપરા ચાલુ રહે છે. આ બધું સંકલ્પેા-વિકલ્પેાનુ પરિણામ છે. ઘણીવાર જીવાત્મા એનાથી ત્રાસ પામે છે, પણ અજ્ઞાનતાવશ એ સંકલ્પેાનું મૂળ કારણુ જે વાસનાઓ છે તેને સમજી શકતેા નથી, અને કદાચ સમજી શકે તેા પણ તેનાથી મુકત થવા તે મેાહાધીન જીવ પ્રયત્ન કરવા સમર્થ બનતેા નથી માટે આ સંકલ્પેા અને વાસનાઓથી મુકત થવા જ્ઞાનીઓના ચરણેામાં બેસી

તત્ત્વબોધ કરવાની પરમાવશ્યકતા છે જો સુખી થવું હોય તો આજ રસ્તો છે.

૧૨

દૃષ્ટિ બદલાવો

બંધનથી મુક્ત થવામાં જ્ઞાનની જરૂર છે. ગમે તે રીતે પણ તમે બંધાયા છો, એ બંધનના કારણો જાણો અને પછી બંધન તોડવાનાં સાધનો તૈયાર કરી તેની પાછળ સંપૂર્ણ બળથી પ્રયત્ન કરો. જીવને ધનાદિમાં સંતોષ હજુ થતો નથી તેનુ કારણ એ છે કે, તે જેનો સંગ્રહ કરવા ઈચ્છે છે તે વસ્તુના સ્વભાવમાં જ અપૂર્ણતા રહેલી છે. જેમાં પૂર્ણતા રહેલી છે તેવા આત્મજ્ઞાનને પ્રગટાવવાથી જ સંતોષ–શાન્તિ અને સુખ પ્રાપ્ત થશે. જીવની અત્યાર સુધીની જિંદગી જડ પ્રકૃતિને અનુસાર વ્યતીત થતી હતી. તેને હવે આત્મ સન્મુખ બનાવવાની જરૂર છે. જીવે અત્યાર સુધી આ ભૌતિક માયાને જ પોતાના હૃદયમાં મુખ્ય સ્થાન આપ્યું હતુ, હવે આત્માને મુખ્ય સ્થાને માનવો જરૂરી છે. તમારા કાર્યની દિશા બદલો અને તેના સહાયકોને પણ બદલાવી નાંખો. માયા માટે તમે માયાનુ જ મૂલ્યાંકન કરેલુ છે, હવે આત્માનુ મૂલ્યાંકન કરવું જરૂરી છે.

તમારા રોમે–રોમમાં અને ક્ષણે–ક્ષણમાં શુભ, શુદ્ધ ઉપયોગને જ સ્થાન આપો. આ માયાવી જગત અને

આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપ વચ્ચે જમીન અને આસમાન જેટલું અંતર છે. પ્રકાશ અને અંધકાર જેટલો તફાવત છે. નાના બાળકો ધૂળના કેલી ગૃહો અને ઢીંગલા ઢીંગલીઓની રમત રમે છે તેના જેટલું આ વિશ્વની માયાનું મૂલ્ય છે, સંગ્રહ કરેલી વસ્તુઓનું તેનાથી વધારે મૂલ્ય છે જ નહિ તમારું દૃષ્ટિકોણ બદલાવો, તેથી તમને આ વિશ્વ અત્યારે જેવુ ભાસે છે તેના કરતાં કાંઈક જુદા જ રૂપે ભાસવા લાગશે. આત્મબોધ જ તમારી સાચી ભૂખને તૃપ્ત કરશે. ઇન્દ્રિયોના વિષયો તમને સંતોષ નહિ આપી શકે. તેઓ અંતે વિરસ થઈ જશે, તેના વડે ઉત્પન્ન થયેલા સુખ, દુઃખના રૂપમાં બદલાઈ જશે. તેનો આનંદ શોકના રૂપમાં ફેરવાઇ જશે.

વિષયોમાં આસક્તિ કરવાથી હેરાન થતાં, દુઃખી થતાં, વલોપાત કરતા. દીનતાને ભોગવતા, નિરાશ થતા. લોકોને જોઈને તેમાથી કાંઈક બોધ પાઠ લો તો સારું. તમારો માર્ગ બદલાવો તો ઠીક, નહિતર જાતે ઠોકર ખાઈને તે પાઠ કુદરત શીખવશે. જુઓ વિષયોની ક્ષણિક રમણિકતા, તેના ઉપભોગની પાછળ થતો દુઃખનો અનુભવ, અને તેમાથી અન્યરૂપે પ્રગટ થતી સુખની લાલસાઓ, અનંત શક્તિવંત આત્મા ! હવે તો તારા પોતાના સ્વરૂપ તરફ પાછો ફર, ત્યાંજ શાન્તિ, આનંદ, પ્રેમ, જ્ઞાન અને અનંત સુખના ભંડારો ભર્યા છે. આમ છતાં તુ શા માટે બહાર ભટકે છે ? વાત સાચી છે કે દુઃખ વિના સુખ ન મળે, દુઃખમાં જ તારો આત્મ

વિકાસ સંભવે છે, સુખમાં નહિ જ. દુઃખ વિના સુખની કિંમત ન જ સમજાય. હે આત્મદેવ! જો બહારના માયિક વિષયોના સાધનથી કંટાળ્યો હોય તો આત્મિક સુખના સાધનોને અપનાવ. જે સમયે આ માયિક વસ્તુઓ તને આનંદદાયક નહિ લાગે, તેજ સમયે તારા વિવેક ચક્ષુ ઉઘડશે. અને પ્રભુના પંથનો ઝાંખો પ્રકાશ દૃષ્ટિ ગોચર થશે,

અને પછી તે પંથે ચાલવાનું શરૂ થતાં તું આત્મ વિકાસ સાધતો જઈશ. પ્રભુ બહાર કોઈ સ્થળે બેઠેલ નથી. તે તો તારા અંતર મંદિરમાં બિરાજમાન છે. તે તારી જ પાસે છે. અરે! તે તું જ છે. એમ સમજીને સ્વરૂપમાં સ્થિર થવાવાળું જીવન જીવવાનો નિશ્ચય કર. આવી અમૂલ્ય તક ન ગૂમાવીશ. અજ્ઞાન અંધકારની રાત્રી વ્યતીત થઈ ગઈ છે, આત્મપ્રકાશનો અરૂણોદય પ્રગટયો છે. અરૂણોદયની પાછળ સૂર્યોદય તો થવાનો જ છે. હવે તો આંતર દૃષ્ટિ ખોલ, મોહ નિદ્રાનો ત્યાગ કર. તારું અંતરમન ના કહે તે કાર્ય તું ન કરજે-તે માર્ગે ન ચાલજે. નિર્મળ અંતરમનમાંથી આવતો અવાજ એ આત્મપ્રભુનો અવાજ છે, તેનો આદર કર. તેના કહેવા પ્રમાણે ચાલ. તારી દૃષ્ટિને વિશાળ બનાવ. આ માયાના માર્ગે; પ્રભુના માર્ગ વચ્ચે ઊભી કરેલી દીવાલ છે. તેને તોડી નાખ. એને ઉલ્લંઘન કરીને આગળ વધ.

ઓ મુસાફર!! ગમે તે જોખમે આ માયામય

વિષયોના કહેવાતા સુંદર-મિષ્ટ આસ્વાદનો ભોગ આપ. ભોગ વિના યોગ થાય નહિ. તારી વિશ્વમાં વ્યાપેલી ઇચ્છાઓને આત્મશક્તિરૂપી શસ્ત્ર વડે છેદી નાખ. સ્નેહના બંધનોને તોડી નાખ.

આ માયાવી દીવાલની પાછળ જ સીધી સડકનો રાજમાર્ગ છે. ત્યાંથી જ તારે આગળ વધવાનો, પ્રભુના દ્વારે જવાનો સરલ માર્ગ છે. આ દીવાલને ઉલ્લંઘ્યા વિના તું આગળ વધી શકે તેમ નથી. અનેક જીવો અહીંઆ આવીને અટકી જાય છે.

કેટલાક તો અહીંઆ આવ્યા પછી પોતાની આગળ વધવાને અશક્ત માનીને પાછા વળી જાય છે, પણ તું હિંમત ન હારતો, તારા અનતશક્તિમાન આત્મા પર વિશ્વાસ રાખીને આગળ વધજે. એ જ દૃઢ વિશ્વાસ, 'હું અનંતશક્તિવાન્ આત્મ છું, આખા વિશ્વને ધ્રુજાવવાનું બળ મારામાં છે, માયા એ દૂર હઠી મને માર્ગ આપવો જ જોઈએ.' આવા વિચારોમાં લીન બનીને બીજું બધું ભાન ભૂલી જા. એકાગ્રતા વધાર. આમ કરવાથી માયાવી અજ્ઞાનતાનો કિલ્લો ધ્રૂજવા લાગશે, અને અંતે તૂટી પડશે. ત્યારે રસ્તો સીધો અને સરલ બનશે. પછી અખંડ પ્રયાણે અપ્રમતપણે આગળ વધતા જવાનુ. અરે! આ બીજાના હલકા વર્તન તરફ તિરસ્કાર કેમ આવે છે? એજ સમયે અંતરમાંથી ધ્વનિ પ્રગટશે

કે એ પણ વિઘ્ન રૂપ છે. જાગૃત થા. તેની ઉપેક્ષા કર. તેની અંદર રહેલા શુદ્ધ આત્મ પ્રભુ તરફ નજર કર. તેમ થતાં ગુણાનુરાગ પ્રગટવા માંડશે. દેહ દૃષ્ટિ ભૂલાશે. આત્માકારવૃતિ થશે, એટલે સંયોગો બદલાવા લાગશે, વિચારોનું રૂપાંતર થશે, તિરસ્કારવૃતિ દૂર થશે અને પ્રેમ નિઃસ્વાર્થપ્રેમ–આત્મભાવ પ્રગટ થવા લાગશે.

એ પ્રભુના માર્ગના પથિક! હજુ આગળ ચાલ. પ્રતિકૂળ સયોગો આવે ત્યારે તેને અનુકૂળ બનાવતો રહે. વિચારોનું પરિવર્તન કરવાથી પ્રતિકૂળ સંયોગો પણ સુખદાતા અને અનુકૂળ લાગશે. તેથી તારુ આંતરબળ વધશે, અને નિર્બળતા દૂર થશે. અનંતશકિતવાન આત્મામાં નિર્બળતાને સ્થાન જ નથી. આદર્શરૂપ પર–માત્મા તરફ દૃષ્ટિ કર. એ પ્રભુને અનુકૂળ તારું વર્તન રાખ એ જ્ઞાનના પ્રકાશના તેજથી કામવાસનાના વિકારોના કચરાને આત્મપ્રભુના ધ્યાનની જવાળામાં બાળીને ભસ્મ કર. વિશ્વ તરફ પ્રેમ પ્રગટાવતો રહે એટલે વિશ્વ રૂપ અટવી મટીને નદનવન સમાન બનશે. વિઘ્ન રૂપ થવાને બદલે મદદગાર થશે. ઉપર પ્રમાણે આપણે દૃષ્ટિ બદલવાની છે, પરંતુ આ સંસ્કારો અનાદિકાલના છે તે કઈ વાંચવાથી કે મહાપુરુષોના ઉપદેશથી નિર્મૂળ થતાં નથી, પરતુ તે સંસ્કારોને નિર્મૂળ કરવા માટે આપણે તેનો અભ્યાસ કરવો પડે છે, અને અભ્યાસ કરવાથી તે તે સસ્કારો ક્ષીણ થતાં–થતાં એક સમયે નિર્મૂળ થઈ

જાય છે. માટે તમારે સર્વ પ્રથમ જડનું મહત્ત્વ ઘટાડવાનેા અને ચૈતન્યનું મહત્ત્વ વધે તેવા વિચારેા એકાંત સ્થળમાં શાંત અને સ્થિર મન વડે શરૂઆતમાં ૩૦ મિનિટ સુધી અભ્યાસ કરવેા જોઇએ. જડ વસ્તુને મહત્ત્વ આપવુ તે જ મેાટું પાપ છે જે તુચ્છ છે, અસાર છે, નાશવાન છે, તેને કેવી રીતે મહત્ત્વ આપી શકાય છતાં અજ્ઞાનતા વશ જીવ અનાદિકાળથી આવી રીતે વર્તી રહેલ છે તેજ તેનું અજ્ઞાન છે. પ્રભુના વચનનેા અનાદાર કરવેા તે જ મેાટામાં મેાટું પાપ છે. આવી રીતે તમારા ચારિત્રમાં સદ્ગુણેા વધારવા હેાય અને દુર્ગુણેા દૂર કરવા હેાય તેા પણ તેના વિરેાધી સદ્ગુણેાનું ચિંતન કરવાનેા અભ્યાસ કરવેા જોઇએ. અભિમાન કે લેાભ દૂર કરવા માટે નમ્રતા તથા ત્યાગના ગુણના સ્વરૂપની રૂપરેખા તમારા હૃદયપટ પર કલ્પનાની પીછી વડે ચિત્રેા અને તેના ચિંતનમાં લીન બની જાએા. ગુણેાનું ચિંતન ન કરી શકેા તેા તે ગુણને ધારણ કરવાવાળા કેાઈ મહાપુરુષનું ચિંતન કરેા. તેમની નમ્રતા, નિરાભિમાનતા સંતેાષ, સર્વસ્વનેા ત્યાગ વગેરેનુ ચિતન કરેા. અભિ-માન અને પ્રલેાભનનાં પ્રબળ નિમિત્તેાના પ્રસંગેામાં જેએા અડેાલ અને અકંપ રહ્યા હેાંય તેનું ચિત્ર મનમાં માન-સિક દૃષ્ટિએ કલ્પેા અને તેના ચિતનમાં લીન બની જાએા. થેાડા દિવસના અભ્યાસથી તમારા સ્વભાવમાં ઘણેા ફેરફાર થયેલેા તમે જોશેા એ ગુણ તમારામાં સંપૂર્ણ

પ્રગટ ન થાય ત્યાં સુધી નિરંતર તેનું ધ્યાન કર્યા કરો. વચ્ચે અંતર પડવા ન દો. નિયમિતપણું એ અભ્યાસના ફળનું ઉપયોગી અંગ છે, અને કર્મની સત્તા તોડવાનું અમોઘ શસ્ત્ર છે.

જે ગુણની તમારામાં કમીના હોય તે ગુણનું ચિત્ર હૃદયપટ પર ચિતરીને તેનું ચિંતન કરો. જેમ-જેમ તમારો ઉત્સાહ-શ્રદ્ધા તે ગુણ તરફ વધશે તેમ-તેમ તે ગુણ તમારામાં વિકાસ પામતો જશે. આવી રીતે જ માનવોનું વિચારબળથી ચારિત્રનું નિર્માણ થાય છે. અત્યારે જે દૂષણો જીવોમાં છે તે ગત કાળના વિચારના પરિપાક રૂપે છે, અને વર્તમાન કાળના વિચારોથી તેમાં ફેરફાર કરી શકાય છે. પૂર્વના સંસ્કાર સામે તેનાથી વિરોધી સંસ્કારો નાંખવાનો અભ્યાસ કરવાથી એક દિવસ તેનો નાશ થાય છે. આવા સાદા અને અમોઘ નિયમોમાં ઘણા થોડા મનુષ્યોને વિશ્વાસ હોય છે. વિચારોમાં અદ્ભુત શક્તિ અને સામર્થ્ય રહેલું છે. તેનો સદુપયોગ કરતાં આવડવો જોઈએ. આત્મા સત્તા-શક્તિ રૂપે પરમાત્મા સમાન જ છે, અને તેમાંથી જ આ શક્તિ બહાર આવે છે. પોતે કોણ છે? કેવા નિયમોને આધીન છે, એ નિયમને કેવી રીતે અમલમાં મૂકવાથી પોતાની ઉન્નતિ સાધી શકાય તેમ છે, એનું વિજ્ઞાન થયા પછી જીવનો વિકાસ ઘણી ઝડપથી થાય છે? ચારિત્રાવરણનું બળ તેના નાશના ઉપાયો હાથમાં લેવાથી નષ્ટ થાય છે. એક

પરમયોગી અને એક વિષયી પામર જીવ એ બન્ને પોતાના વિચારના ભેદથી જ તેવા બન્યા છે. મનુષ્યો એ શકિતનો જો સમજણપૂર્વક સદુપયોગ કરતા શીખે તો તેની સત્તામાં રહેલ પરમાત્મ સ્વરૂપ થોડા વખતમાં પ્રગટ થાય તેમાં જરા પણ સદેહ કરવા જેવું છે નહિ.

દરેક ઈચ્છા ઈચ્છાના વિષયને મેળવી લે છે. ઈચ્છા અને સંકલ્પ બળ એ બન્નેમાં ભેદ એ છે કે ઇચ્છા બહારના પદાર્થોમાં આસકત થાય છે. તેમાં હિતાહિતનો કે શુભાશુભનો વિવેક હોતો નથી, ત્યારે સકલ્પબળ એ એકત્ર થયેલા અનુભવના બળથી હિતાહિતનો નિર્ણય કરી કલ્યાણના માર્ગ તરફ પ્રવૃતિ કરે છે. એક પ્રબળ ચારિત્રવાન પુરુષ અને બીજા નિર્બળ પામર જીવ વચ્ચે એટલો જ તફાવત છે કે તે આત્મ સહજ પ્રલોભનથી પોતાના લક્ષને ત્યજી દઈ બાહ્ય આકર્ષણથી દોરવાય જાય છે. જયારે સબળ આત્મા પોતાના આંતરિક અનુભવ અને વિવેક જે માર્ગ બતાવે ત્યાં જ આગ્રહપૂર્વક પ્રવૃતિ કરે છે. નિર્બળ મનુષ્ય ઉપર ચોક્કસ આધાર રાખી શકાય નહિ, તેમાં વળી જયાં પ્રલોભનો અને આકર્ષણો વિશેષ હોય ત્યાં તો તે માણુસ નકામો છે, ત્યારે પ્રબળ સંકલ્પવાન મનુષ્ય તેવાં સબળ નિમિત્તોના પ્રસંગે પણ દઢ રહી શકે છે. દરેક શુભ કે અશુભ ઈચ્છા અમુક જાતનાં કર્મ ઉત્પન્ન કરે છે અને તે કર્મના પરિપાક સમયે આત્માને તેજ ફળ મળે છે. આ નિયમ કર્મ બંધનમાં એને કર્મને બિખેરી નાખવામાં સર્વ કરતાં ઉપયોગી

ભાવ ભજવે છે. મનુષ્યોએ કોઈપણ પ્રકારની ઈચ્છા કરતા પહેલાં વિવેક કરવો જરૂરી છે. તેને ખબર નથી કે તે પ્રબળ ઈચ્છા દ્વારા કેવા સામર્થ્યને ગતિમાન કરે છે. આત્માના વિકાસમાં તે ઈચ્છા પ્રબળ વિઘ્નરૂપ થઈને આડી ઊભી રહે છે. પ્રબળ વાસનાવાળી ઈચ્છા તેનો સંયોગ મેળવી આપ્યા વિના રહેતી નથી. તેની પાસે અસાધારણ પુરુષાર્થ કરાવી તે ઇચ્છા તેના ઇષ્ટ ભાવનો મેળાપ કરાવે છે. પણ તે પ્રાપ્ત થયા પછી તે આત્માની શું દશા થાય છે તે તત્ત્વદૃષ્ટિએ વિચારતાં ઘણો ખેદ અને પરિતાપ ઉપજાવે છે? એ ઇચ્છિત ભોગ પદાર્થના વિષયની પ્રાપ્તિ આત્માના વિકાસમાં સહાયક થવાને બદલે વિઘ્નરૂપ બને છે. પછી તો તે મનુષ્ય ભોગનો કીડો જ બની જાય છે. યશની, ખ્યાતિની લાલસા પણ મનુષ્યને પામર બનાવી મૂકે છે. ઘણા મનુષ્યો તેની પ્રશંસા કરે વાહ-વાહ થાય, એવી ઈચ્છાઓ કરવાથી પણ આત્માને લાભને બદલે નુકશાન જ થાય છે. યશની લાલસા માટે, મનુષ્યોના અભિપ્રાયોને માન આપી પોતાની સ્વતંત્રતા વેચવી પડે છે. પોતાની ઈચ્છા વિરુદ્ધ પોતાનો અભિપ્રાય દબાવી રાખી લોકોનો યશ ખરીદવા માટે પોતાનું પ્રિય ધન વાપરવું પડે છે. કીર્તિ રૂપી ભયંકર પિશાચને સાચવવા માટે પગલે-પગલે નુકશાનમાં ઉતરવું પડે છે. પોતાની મોટાઈનો ઘંટ નિરંતર ગળામાં ઉપાડવો પડે છે. એવા ઈચ્છાના ફળો ભોગવ્યા વિના તેનો છુટકારો થતો નથી. ખરી કીર્તિ તો

મનુષ્યોના સદાચરણનો પડછાયો છે, તેનાં સત્કર્મોની પાછળ તે પોતાની જાતે જ આવે છે. એ સત્કર્મો કાંઈ કીર્તિ મેળવવા માટે કરવાના નથી, તેવી ઈચ્છા કરવી તે પોતાની સ્વતંત્રતા ઉપર અંકુશ મૂકવા જેવું છે. સત્કર્મો કરવાની ઈચ્છાઓ ભલે કરો, પણ તે કીર્તિ મેળવવા માટે ન કરો. પરંતુ આત્મ વિકાસ અર્થે નિષ્કામ ભાવે સત્કર્મો કરો. વિવેક વિનાની ઈચ્છા નુકશાનકારક બને છે. તમારી પ્રવૃત્તિ આત્માના અનંતગુણો પ્રાપ્ત કરાવનાર માર્ગમાં લઇ જનાર હોવી જોઈએ, સંસાર તરફ લઈ જનાર ન હોવી જોઈએ ઇચ્છાના પ્રબળ શસ્ત્રનો ઉપયોગ આત્મગુણોની ઘાત કરનાર નહિ પણ વધારનાર હોવો જોઇએ. ઈચ્છાથી ઉત્પન્ન થયેલા શુભાશુભ કર્મોનો ભોગવટો કર્યા વિના જીવથી છૂટાતું નથી.

વિષયનો લોલુપી આત્મા વસંતની મધમાખીની જેમ એક પુષ્પથી બીજા અને બીજાથી ત્રીજા પુષ્પનો રસ ચુસવા માટે ભમ્યા જ કરે છે. તેને અજ્ઞાનતા વશ ખબર જ હોતી નથી કે રસનો સમુદ્ર તો પોતાનો આત્મામાં જ ભર્યો છે, અને આ પુષ્પો તો થોડા સમય પછી કરમાઈ જવા માટે સર્જાયેલા છે. માટે આત્મા વિવેક બુદ્ધિનો જો બરાબર ઉપયોગ કરે તો જીવનનો મર્મ અને રહસ્ય સમજી શકે તેમ છે.

૧૩
ત્યાગ અને વૈરાગ્ય

પ્રભુ મહાવીરદેવ બાહ્ય અભ્યંતર એમ બે પ્રકારનો ત્યાગ કહેલ છે. બાહ્ય ત્યાગમાં ઘર, કુટુંબ, પરિવાર, ધન, દોલત વગેરેનો સમાવેશ થાય છે ત્યારે આંતરિક ત્યાગ એટલે ઈચ્છાઓ, વાસનાઓ, કામનાઓ, વગેરેનો ત્યાગ કરવો તે આંતરિક ત્યાગ કહેવાય છે. સંસારી પદાર્થોને ઝેર, અગ્નિ સમાન જાણો એમ જ્ઞાનીજનો કહે છે.

મુમુક્ષુઓએ બધી ઈચ્છાઓનો, વાસનાઓનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. કામનાઓના ત્યાગથી જ મનનો નાશ થાય છે. એમ કરવાથી માયાનો નાશ થાય છે. કેમ કે મન દ્વારા જ માયા પ્રગટ થાય છે. મનની કલ્પનામાં જ માયાનું સિંહાસન છે. એ ઘણી જ ચાલાક છે. વિવેકી માનવ જ તેની ચાલાકીને જાણી શકે છે. ત્યાગી અને વિવેકી માનવોથી તે બહુ ભય પામે છે.

અહંકારનો ત્યાગ કરવો તે જ ખરેખરો ત્યાગ છે. જો સૂક્ષ્મ અહંકારનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો દેહાધ્યાસ સ્વયં છૂટી જાય.

સંસારનો અથવા સંસારી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાની સાથે તેનું અભિમાન પણ ત્યાગવું જોઈએ, તો જ સાચો આત્મવિકાસ થાય. ત્યાગ કરીને અભિમાન કરે કે હું

મોટો ત્યાગી છું. આ ત્યાગનું અભિમાન આત્માને બંધનમાં જકડી લે છે. ત્યાગ મુક્ત થવા કરેલો હોય છે, પરંતુ અભિમાન કરવાથી છૂટવાને બદલે બાંધી દે છે. માટે વિવેકીજનોએ આ અભિમાનને પણ ત્યાગવું જરૂરી છે. સંસારવૃક્ષનું મૂળ 'અહ-મમ' છે તે ત્યાગ્યા વિના જીવે અનંતીવાર લૌકિક પદાર્થોનો ત્યાગ કર્યાં છતાં આત્મ વિકાસ થયો નહિ અને ભવનો અંત આવ્યો નહિ. બાહ્ય ત્યાગની સાથે આસક્તિનો પણ ત્યાગ થવો જરૂરી છે.

જો મન વારંવાર ચા નું ચિંતન કરે અને ચા ન મળે તો તેને દુઃખ થાય તો સમજવું કે તમારી ચા પર આસક્તિ છે એ આસક્તિ જ બંધનનું કારણ છે. વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરીને એ ચા ની આસક્તિને પણ ત્યાગવી જોઇએ. કેવલ ચા નો ત્યાગ તે બાહ્ય ત્યાગ છે. પરંતુ ચાની સાથે ચા ની આસક્તિનો પણ ત્યાગ કરવો તે ભાવ ત્યાગ છે. દ્રવ્ય અને ભાવ બન્ને પ્રકારના ત્યાગથી આત્માનું વાસ્તવિક શ્રેય સાધી શકાય છે.

કોઈ બાળક ત્રણ ચાર વર્ષનો થવા છતાં માતાના સ્તનપાન કરવાનું છોડતો નથી. તેથી માતા કંટાળીને પોતાના સ્તનો પર કોઈ કડવી ઔષધી લગાડે છે. ત્યારે બાળક સત્વર સ્તનપાન કરવાનું છોડી દે છે. એ પ્રમાણે મનની વિષયા શક્તિથી મુક્ત થવા માટે કડવી ઔષધી સમાન સંસારના કલેશ, દુઃખ, ત્રિવિધ તાપ, ભય, શોક, રોગ, વૃદ્ધાવસ્થા, જન્મ

દુઃખ, મૃત્યુ, હાનિ, પ્રતિકૂળતા, સંકટો, આપત્તિયો, નિરાશા, મચ્છરોનો ત્રાસ, વગેરેનો એકાંતમાં બેસીને વિચાર કરો, એની અસર મન પર થશે. એ વિચારો સંસારની આસક્તિથી મુક્ત થવામાં સહાયક બનશે. એવા વિચારો તમારે પ્રતિદિન અર્ધો કલાક સવારમાં કરવા જોઈએ. જેમ ક્ષારયુક્ત ભૂમીમાં બીજનું વાવેતર નિષ્ફલ બને છે. એ પ્રમાણે વૈરાગ્ય વિના યોગાભ્યાસ અને આત્મ ચિંતન નિષ્ફલ બને છે. જેમ ખેતરમાં નાખેલું પાણી ભૂમિમાં ન જતા ઉંદરોના બિલમાં ચાલ્યું જાય અને ખેતરમાં ન ફેલાય તો અનાજની વૃદ્ધિ થાય નહિં. એવી રીતે વૈરાગ્ય વિના સાધકની સાધના નિષ્ફળ બની જાય છે. સંસારી વિષયભોગોથી વિરક્તિ થવાથી શુભેચ્છા થવા લાગે છે. એથી મન સ્થિર અને શાંત બને છે ત્યારે સાધક ધારણાનો અભ્યાસ કરવાનો અધિકારી બને છે. ધારણાનો અભ્યાસ પરિપક્વ થયા પછી સાધક ધ્યાન કરવાનો અધિકારી બને છે અને ત્યાર પછી સમાધિનો યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે છે આ બધા સાધનોમાં સર્વ પ્રથમ વૈરાગ્યની જ જરૂર છે. વૈરાગ્ય વિના આગળ વધી શકાતું નથી જ

એટલા માટે સાધકોના મનમાં તીવ્ર વૈરાગ્ય ભાવ હોવો પરમાવશ્યક છે. મંદ વૈરાગ્ય વડે સંસાર સાગરથી પાર ઉતરવું મહાન કઠિન છે. વિષયો અને ભોગોની તૃષ્ણા રૂપી મગરમચ્છ સાધકને ગર્દન વડે પકડીને જોરથી

ખેંચીને અર્ધા રસ્તામાં લઈ જઈ સંસાર સાગરમાં ડૂબાડી દે છે. યોગમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે મોક્ષની પ્રબળ ઇચ્છા, ઉત્કૃષ્ટ વૈરાગ્ય અને સાધન કરવાનું સામર્થ્ય વગેરેની પરમાવશ્યકતા છે.

જે સાધકને સ્વાદુ ભોજન મનોહર પદાર્થો, માત-પિતા, પ્રિય મિત્ર, પ્રિય સ્વજનો, હીરા, મોતી, ધન, દૌલત, આભૂષણ, કોમલ શય્યા, બાગ-બગીચા વગેરે પ્રલોભનોથી પ્રભાવિત થતો નથી પરંતુ એના દર્શન માત્રથી ઉદ્વેગ થાય છે, કંટાળો આવે છે. તે જ સાચો વૈરાગી છે.

વૈરાગ્ય બે પ્રકારથી ઉત્પન્ન થાય છે.

૧. કારણ વૈરાગ્ય, જે સંકટ-આપત્તિ વગેરે આવવાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજો વિવેક વૈરાગ્ય, જે તત્ત્વબોધથી ઉત્પન્ન થાય છે. પહેલા પ્રકારનો વૈરાગ્યવાન માનવ આવેશને વશ ત્યાગ કરે છે અને જો એવું નિમિત્ત મળે તો ફરી ભોગોને ભોગવવા લલચાઈ જાય છે. એનું પતન થાય છે. તે પૂર્વ અવસ્થામાં જતો રહે છે. વિષયો અનર્થ કરી નાખે છે અને પ્રતિક્રિયાને કારણે બમણા વેગથી બદલો લેવા માટે એના પર આક્રમણ કરે છે. પરંતુ જેણે તત્ત્વબોધ પૂર્વક વિવેકથી ત્યાગ કરેલો હોય છે તેની આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ઉન્નતિ થાય છે, તેનું પતન કદાપિ થતું નથી.

માયામય સંસાર પરથી વૈરાગ્ય થયા વિના સાધક સાધના માર્ગમાં એક કદમ પણ આગળ વધી શકતો નથી. એ સંસારી માયાનુ વૃક્ષ કેવું છે ? એ માયાનું મોટું વૃક્ષ ઝેરી છે. સંકલ્પો–વિકલ્પો તેના બીજ છે. વિવિધ વિષયભોગ રૂપી સારી ભૂમી છે. માયારૂપી એ વૃક્ષને તૃષ્ણાઓ અને વાસનાઓ રૂપી પાણીનું સીચન થાય છે. કામના એનું ફૂલ છે, કામવાસના, ક્રોધ, લોભાદિ એની કૂંપળ છે. સત્ત્વ, રજ અને તમ એના પુષ્પો છે, ઈન્દ્રિયો ડાળીયો છે, રાગ અને દ્વેષ મોટી–મોટી શાખાઓ છે, અહંકાર એની પ્રતિશાખાઓ છે. વિવિધ પ્રકારના વિષયભોગ એના પાંદડા છે. માયાનુ આ ઝેરી–વિષમય વૃક્ષ મનના વિકારોથી ફાલેફુલે છે. વિવેકીજનોએ એને વૈરાગ્યના શસ્ત્ર વડે છેદી નાંખવું જોઈએ, તો જ સાધનાના માર્ગમાં તે આગળ વધીને પ્રગતિ કરી શકે નહિતર નહિ. કામનાઓ અસંખ્ય અને અજય છે, એની તૃપ્તિ થઇ શકતી નથી.

ભોગો વડે તૃપ્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. ભોગોથી તૃપ્તિની આશા કરવી તે અગ્નિમાં ઘી નાખવા સમાન છે ભોગ–ભોગવવાથી કામના બળવાન, પુષ્ટ અને તીવ્ર બને છે. પૂર્વ કાળમાં રાજા યયાતિના હાલ જુઓ. એણે સહસ્ત્રો વર્ષ સુધી કામવાસનાની તૃપ્તિ માટે પોતાના પુત્રો પાસેથી એની યુવાવસ્થા માંગી લીધી હતી. અંતમાં પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં એણે કટુતાથી કીધું હતું "અફસોસ

છે! હું કેવો મૂર્ખ છું. હજુ પણ મારી કામવાસના તૃપ્ત થઈ નથી. કામવાસનાઓનો અન્ત નથી. હે પરમાત્મા! મેં મારું જીવન વ્યર્થ ગુમાવી દીધુ. મારા પર દયા કરો. મને આ સંસારના કાદવથી બચાવી લો." આ વાત મહાભારતમાં લખેલી છે.

ગીતાના ત્રીજા અધ્યાય ૩૯ શ્લોકમાં પણ કહ્યુ છે કે- 'કામરૂપેણ કૌન્તેય દુષ્પૂરેણાનલેન ચ!'

અર્થાત્-કામના અગ્નિ જવાળા સમાન દુષ્પૂર છે તે તૃપ્ત થઇ શકતી નથી. કામનાની નાની ચિનગારીને પણ જ્ઞાનીજનો ભયંકર માને છે. એટલા માટે તેઓ કાંઇ કામનાઓ કરતા જ નથી તેઓ પોતાના આત્મામાં જ લીન રહે છે. જો તમે બધી કામનાઓનો ત્યાગ કર્યો હોય તો પણ મનની અંદર સૂક્ષ્મ કામના ગુપ્તરૂપથી છુપાયેલી રહે છે. જેને ઓળખવી મુશ્કેલ છે. તે ઘણી ભયાનક હોય છે. એ માટે સાધકોએ સતત સાવધાન રહેવું જરૂરી છે. એ ગુપ્ત કામના ન માલૂમ ક્યારે સાધકનું પતન કરી દે, જો તે સતર્ક ન રહે તો. તે વૈરાગ્યને નષ્ટ કરીને સાધકને પતનની ગર્તામાં ફેંકી દે છે. જ્યા સુધી હૃદયમાં સૂક્ષ્મ પણ વાસના હોય છે ત્યાં સુધી સાધકને સમાધિ પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. મનમાં એક કામના પેદા થાય છે. એ એક વૃત્તિ છે. એ વૃત્તિ સાધકના મનમાં ઉદ્વેગ પેદા કરે છે જયાં સુધી સાધક ઈષ્ટ પદાર્થનો ભોગ કરીને તૃપ્તિ ન કરે. ભોગ ઉપરાંત પણ શાંતિ અને આનંદ હોય છે.

એક કામના અને બીજી કામના ઉત્પન્ન થાય તેના વચલાં સમયમાં શુદ્ધ આત્મિક આનંદ હોય છે. જો સાધક સાધના દ્વારા આત્મ ચિંતન સતત કરે અને બીજી કોઈ કામનાને મનમાં ઉઠવા ન દે અને આત્મ ચિંતનના કાલને લંબાવે તો સાધકને સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ તાપ અગ્નિથી અભિન્ન છે તેમ જ વિક્ષેપ મનથી અભિન્ન છે. એ સાધકોને બહુ દુઃખદાતા છે. એ દૃઢ ઈચ્છાયુકત માનવના નિશ્ચયને પણ અચાનક નષ્ટ કરી દે છે. જો વિક્ષેપ ન રહે તો મનનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી. એ સંકલ્પ–વિકલ્પવાળુ મન સંસારની રચના કરે છે. મનની મલિનતાને સરલતાથી દૂર કરી શકાય છે. પણ વિક્ષેપને દૂર કરવા માટે સાધકને દીર્ઘ સમય સુધી મહાન પ્રયત્ન કરવાની આવશ્યકતા છે. વિક્ષેપ માયા છે. વિક્ષેપ અશુદ્ધ વાસના છે. નિરંતર ઉપાસના, યોગાભ્યાસ, અથવા આત્મ–વિચાર દ્વારા વિક્ષેપ શકિતનો નાશ કરવો જોઈએ- ત્યારે જ સાધકને સાચી શાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. જો દૃશ્ય પદાર્થોની બધી વાસનાઓનો ત્યાગ થઈ જાય તો અજ્ઞાનનો નાશ થઈ જાય. શુદ્ધ મન દ્વારા અશુદ્ધ મનનો નાશ કરી દો વાસનારૂપી મગરના દૃઢ પાશથી પોતાને મુકત કરો. સાહસી બનો. હિંમત ન હારશો. સિંહની જેમ ગર્જના કરો કે હું અવશ્ય વાસનાનો વિજય કરીને જ જંપીશ. સાત્વિક મનથી મિત્રતા કરો અને શાંતિપૂર્વક આત્મામાં સ્થિર બનો. ઈચ્છાએ દુઃખ દાતા છે. અનિચ્છાએ શુદ્ધ આત્માનંદ છે. માયા અને

મોહનો નાશ થવાથી જ મોક્ષ મળે છે.

કુસંસ્કારોનો નાશ કરવાથી અવિદ્યા-અજ્ઞાનનો નાશ થાય છે. જ્યાં સુધી કોઈ વસ્તુનું જ્ઞાન આપણને હોતું નથી ત્યાં સુધી તેને માટે ઇચ્છા થતી નથી જ્યારે આપણે એને જોઈએ છીએ, સ્પર્શ કરીએ છીએ, તેનું નામ શ્રવણ કરીએ છીએ, ત્યારે જ એની ઇચ્છા થાય છે. એટલા માટે સાધકોએ જે વસ્તુઓ મનને વિકારી બનાવે તેનો સ્પર્શ કરવો નહિ, એને જોવી નહિ, એને ગ્રહણ પણ કરવી નહિ

મનની અંદર કામનાનો વાસ હોય તેજ મલિનતા છે. એ વડે બંધન થાય છે. જો આત્મ ચિંતન કરવામાં આવે તો બધી કામનાઓ-ઇચ્છાઓનો નાશ થઈ જાય છે. ૐકારનો જાપ કરો અને કહો કે 'હું પવિત્ર આત્મા છું.'

કામનાઓ ઇચ્છાઓ દૂર હટો, તમારી સત્તા મારા પર નહિ ચાલે, તમે નષ્ટ થઈ જાઓ. પોતાના મનનું સંશોધન કરો અને સંસારિક સર્વ વિચારોને મનમાંથી દૂર કરીને પોતાના પ્રિય પ્રભુને ત્યાં બિરાજમાન કરો.

લાખો કામનાઓ અને આકાંક્ષાઓથી ભરેલા હૃદય મંદિરમાં પ્રભુ માટે સ્થાન ક્યાં હોય ? માટે તેને મનો-મંદિરમાંથી દૂર કરીને મનોમંદિરના સિંહાસન પર પરમ પ્રિય પ્રભુને બિરાજમાન કરો. સંસારી પદાર્થોનો

ત્યાગ કરવો સરલ છે, પરંતુ નામ અને યશની કામનાનો ત્યાગ કરવો મહા કઠિન છે. એ મોક્ષમાર્ગમાં વિઘ્નભૂત છે. માયાનું એ પ્રબલ શાસ્ત્ર છે, જે વડે આત્મ ગુણોની ઘાત થાય છે. જેમ પાણી ન પાવાથી છોડ સૂકાય જાય છે એ પ્રકારે જો દુર્વાસનાનું વારંવાર ચિંતન ન કરે તો તે કરમાઈ જાય છે. દશ્ય પદાર્થોની બધી વાસનાઓ નષ્ટ થઈ જાય તો અજ્ઞાનનો પણ નાશ થઈ જાય છે.

એ અજ્ઞાનનો નાશ પોતાના જ પુરુષાર્થથી થાય છે. પુરુષાર્થથી માનવ પોતાના ભાગ્યને બદલી નરથી નારાયણ બની શકે છે. માટે હે વીરો! આત્મ જાગૃતિ પૂર્વક વૈરાગ્યના શસ્ત્ર વડે કામનાઓ, વાસનાઓ વગેરેને છેદી નાંખો અને આત્મિક સુખના ભોક્તા બનો. વૈરાગ્ય અમોઘ શસ્ત્ર છે. તે વડે જ મનને જીતી આત્મ સન્મુખ બની શકાય છે. આ સુવર્ણ અવસરે માનવ જીવનને સફલ કરવા સંસારનો ઉચ્છેદ કરવા અને આત્મિક સુખને પ્રાપ્ત કરવા વૈરાગ્ય વાસિત બનો.

સંસારની અસારતા, ક્ષણ ભંગુરતા અનિત્યતા, અશરણતા આદિનો વારંવાર વિચાર કરીને વૈરાગ્યને દૃઢ કરો અને પછી તે શસ્ત્ર વડે સંસારનો નાશ કરીને આત્મિક સુખના ભોક્તા બનો એજ શુભ કામના.



૧૪
બ્રહ્મચર્ય

જો સાધક પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યની વૃધ્ધિ કરી લે તો વિચાર-શકિત અને ધારણા-શકિત પણ સવર્ધિત થઈ જાય છે. જે સાવધાનીથી વીર્યની રક્ષા કરે છે એની સ્મરણ-શકિત વૃદ્ધાવસ્થાવસ્થામાં પણ સતેજ રહે છે. જો મનુષ્ય વારંવાર પાશવિક વૃત્તિઓને આધીન થવા માટે ઈન્કાર કરી દે અને પૂર્ણ બ્રહ્મચારી રહે તો વીર્ય-શકિતની ગતિ ઉર્ધ્વ બનશે અને તેના વડે ઓજસની વૃધ્ધિ થશે. એ વડે બુધ્ધિ અતિ તીવ્ર અને સૂક્ષ્મ રહસ્ય ગ્રાહી બને છે. જે સાધકની વીર્ય-શકિત ઓજસમાં પરિણત થઈ છે એને કામ વાસના સતાવતી નથી. એવા બ્રહ્મચારીને ઉર્ધ્વરેતા કહેવામાં આવે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ, સ્વામી દયાનંદ ઉર્ધ્વરેતા યેાગી હતા. એક સમયે વેદવ્યાસ ઋષિ પોતાના શિષ્યોને વેદાંતનેા અભ્યાસ કરાવી રહેલ હતા. એણે કહ્યું કે યુવાન બ્રહ્મ-ચારીને યુવાન સ્ત્રીઓની સાથે વધારે સહવાસ કરવો ન જાઇએ, એ માટે સતત સાવધાન રહેવુ જોઇએ. કામદેવ બહુ બળવાન છે, જો સાવધાની ન રાખે તો તે તેનો શિકાર બની જાય છે. એનેા શિષ્ય જૈમિનિ ઘણેા ઉદ્દંડ હતેા. એણે કહ્યુ : ગુરુજી તમારી વાત ખોટી છે. મને કોઈ સ્ત્રી આકૃષ્ટ કરી શકે નહિ. હું બ્રહ્મચર્યમાં પૂર્ણ સ્થિત છું. વ્યાસે કહ્યુ : "જૈમિનિ તને શીઘ્ર એ વાતની ખાતરી થઈ જશે. હું કાશી જઇ રહ્યો છું.

ત્રણ મહિનાની અંદર પાછો આવીશ. તું સતેજ રહેજે. અહંકારમાં ફૂલી ન જાજે.” એમ કહીને તેઓ આશ્રમથી બહાર ગયા અને પોતાની યોગ શક્તિથી એક સુંદર યુવતીનું રૂપ બનાવ્યું, જે ચંચળ નયનો, સુંદરમુખ અને રેશમી વસ્રોથી સુસજ્જિત હતી. સૂર્યાસ્તના સમયે તે યુવતી એક વૃક્ષ નીચે ઊભી રહી. ત્યાં વરસાદ વર્ષવા લાગ્યો. સંજોગ વશાત્ જૈમિનિ તે વૃક્ષ પાસેથી જઈ રહ્યો હતો. એણે એ યુવતીને જોઇ અને તેને તેના પર દયાભાવ પેદા થયો, તે તેને કહેવા લાગ્યો, ‘હે સુંદરી! ‘તુ મારા આશ્રમમાં આવીને રહે,’ યુવતીએ પૂછયું, આશ્રમમાં તમે એકલા રહો છો કે કોઈ સ્ત્રી ત્યાં રહે છે.’ જૈમિનિએ ઉત્તર આપ્યો “હું એકલો રહુ છુ. પરંતુ હુ પૂર્ણ બ્રહ્મચારી છું. મારા પર કામવાસનાનો પ્રભાવ પડી શકે તેમ નથી. હુ બધા વિકારોથી રહિત છુ. તારે ભય કરવાનુ કોઈ કારણુ નથી, નિર્ભયથી ત્યાં રહી શકે તેમ છો.” યુવતીએ કહ્યું કે, ‘કુમારી કન્યાને બ્રહ્મચારીના સંગમાં રાત્રીએ એકલા રહેવું ઉચિત નથી’ જૈમિનિએ કહ્યું: ભય ન કર, વિશ્વાસ રાખ ત્યારે યુવતી આશ્રમમાં ગઈ. જૈમિનિ બહાર સૂતો અને તે યુવતી અંદરના રૂમમાં સૂતી. રાતના પાછલા પહોરમાં જૈમિનિના મનમાં કામદેવનો સંચાર થયો. એણે દરવાજો ખડ-ખડાવ્યો અને કહેવા લાગ્યો, ‘હે સુંદરી! બહાર હવા ઘણી છે હું ઠંડીને સહન કરી શકતો નથી, એટલા માટે હુ

અંદર સૂવા ઈચ્છુ છુ.' યુવતીએ દ્વાર ખોલી દીધા. જૈમિનિ અંદર સૂઇ ગયો. એક યુવતીની સાથે એકાંતમાં રહેવાથી તેની કામવાસના અતિ તીવ્ર બની ગઇ. ત્યારે તે ઉઠીને યુવતીને આલિંગન કરવા લાગ્યો. તરત જ શ્રી વ્યાસજીએ પોતાનું અસલી રૂપ પ્રગટ કર્યું અને કહ્યું : 'હે પ્રિય જૈમિનિ! કહે તારું બ્રહ્મચર્યનું બલ ક્યાં છે. શુ તું હવે પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યમાં સ્થિત છો? જ્યારે આ વિષય પર હું વ્યાખ્યાન આપતો હતો ત્યારે તે શું કીધું હતું?' જૈમિનિએ શરમથી માથું નમાવી દીધું અને કહ્યુ ગુરુજી મારી ભૂલ થઇ. કૃપા કરીને મને ક્ષમા આપો. એ માટે પ્રિય સાધકો, તમારે સતત સાવધાન રહેવું જોઇએ.

તમે ગમે તેટલા દૃઢ હો છતાં યુવતીઓ સાથે એકાંતમાં ન રહેવું જોઈએ. મોહ એવા ગુપ્તરૂપથી કામ કરે છે કે સાધકને તેનું ભાન રહેતું નથી અને મોહ તેને પતનની ગર્તામાં ફેંકી દે છે. કુશીલના પરિણામ પર વિચાર કરો તો ધીમે-ધીમે તેનું આકર્ષણ મંદ થતાં–થતાં નષ્ટ થઈ જશે ત્યારે તમારી ઉન્નતિ થશે અને ઉર્ધ્વરેતા બની જશો. સંસ્કારો અને વાસનાઓની સ્મૃતિ દ્વારા કલ્પના ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યાર પછી આસક્તિ થાય છે. કલ્પનાની સાથે પશુબુદ્ધિ આવે છે. પછી કામ સંબંધી ઉત્તેજના, કામ પિપાસા, મનમાં ઉદ્વેગ અને શરીરમા તાપ ઉત્પન્ન થાય છે. મનનો ઉદ્વેગ અને તાપ આખા શરીરમા વ્યાપી જાય છે. જો સાધક સાવધાન રહે તો પ્રારંભ-

માં જ કલ્પનાને નષ્ટ કરી દે તો એના ભયથી બચી જાય છે. મનને કામ-વાસનાથી હટાવીને બલપૂર્વક ૐકારનો માનસિક જાપ કરો. પ્રાર્થના કરો. ધ્યાન કરો. એવી રીતે મનને બીજી તરફ રોકી દો. મન, વચન અને કાયાથી પૂર્ણ બ્રહ્મચારી બનો. એવા બ્રહ્મચારી સાધકોમાં અદ્ભુત વિચાર શકિત હોય છે તે દ્વારા તે વિશ્વને પોતાના ઓજસથી પ્રભાવિત કરી શકે છે. સાધકોએ વીર્યનું રક્ષણ કરવું જરૂરી છે એમ નહિ માનવ માત્રે વીર્યનું રક્ષણ કરવું એમ આર્ય મહાન પુરુષોએ કહેલ છે. તેઓની આજ્ઞા છે કે લગ્ન જીવનમાં પ્રવેશેલાં સ્ત્રી-પુરુષો-નો પણ જીવનભરમાં એકાદવાર વિશ્વની સેવા અને કલ્યાણ કરે તેવા પુત્રની પ્રાપ્તિ કરી લેવા સિવાય વીર્ય નાશ કયારે પણ નહિ કરવાનું ફરમાવેલ છે. આથી જ આર્ય પુરુષોએ સાત ધાતુમાંથી વીર્યને જ શરીરનો રાજા કહેલ છે. રાજાનો નાશ થાય તો બાકીની ધાતુઓ અને જીવનનાં સુખ, શાંતિ વગેરે પ્રજા ભયમાં મૂકાઈ જાય એમ તેઓ સૂચિત કરે છે. સોક્રેટીસે તો વીર્યનું મહત્વ બતાવતા, ઘણી સુંદર વાત; મિત્રો સાથેના સવાલ-જવાબમાં કહેલ છે. એક સમયે સોક્રેટીસને તેના મિત્રે બ્રહ્મચર્ય સંબંધમાં પ્રશ્ન કર્યો. એમાંથી બન્ને વચ્ચે વાર્તાલાપ શરૂ થયો.

પેલા મિત્રે સોક્રેટીસને પૂછયું કે, "જીવનમાં ગૃહસ્થ કેટલીવાર જાતિય વાસનાને ભોગવી શકે ?"

સોક્રેટીસ : ઉત્તમ સંતાનની પ્રાપ્તિ માટે જીવનમાં એક જ વાર.

મિત્ર : તમારી વાત તદ્દન સાચી છે, પણ જો એટલાથી કામવાસના શાંત ન જ થાય તો શું કરવું ?

સોક્રેટીસ : તો પછી 'વર્ષમાં એકવાર' સમજવું. આટલાથી તો શાંતિ થવી જ જોઈએ.

મિત્ર : છતાં પણ કોકને તેથી શાંતિ ન થતી હોય તો ?

સોક્રેટીસ : તો પછી શું કહેવું ? મહિનામાં તે માણસ વાસનાપૂર્તિ કરે, પણ આમ કરવું તે અનુચિત કહેવાય.

મિત્ર : ગુરુદેવ ! આપની વાત તદ્દન સાચી છે પણ હું તો હજી આગળ વધીને પૂછીશ કે, આપે બતાવેલ છેલ્લી મર્યાદામાં શાંતિ ન થાય તો શું કરવું ?

આ પ્રશ્ન સાંભળીને સોક્રેટીસે કહ્યુ કે, "હુ હવે મહિનામાં બે વારની છૂટ આપું છું, પણ તે કામાન્ધ માણસે કબરમાં સૂઈ જવાનું કફન તૈયાર રાખીને જ તેમ કરવું. વીર્યનો નાશ એટલે આપઘાત. એક મણ ખોરાક લેવાય ત્યારે તેમાથી એક શેર (૪૦ તોલા) લોહી બને છે અને તેમાંથી એક તોલો વીર્ય બને છે. એકવારના વીર્ય ક્ષીણતાના પ્રસગમાં અઢી તોલા વીર્યનો નાશ થાય છે. એક મણે જે એક જ શેર બને છે તે લોહી; સંસારના કેટલાય ક્લેશ, કજીયામાં ઉકાળીને બાળી નંખાય છે. એક મણમાંથી જે એક તોલો બને તે વીર્ય જાતિય

વાસનાઓના બાલીશ ઉશ્કેરાટ પાછળ ખતમ કરી નાખે છે. કેવો છે આ સંસાર ? કેવા છે આ માનવો ? એમને બુદ્ધિમાન શી રીતે કહેવાય ? ગમે તેટલા 'ડીગ્રી ફાઈડ' હોય તો ય ? વીર્ય એ રોગોનો પ્રતિકાર કરનાર એક શક્તિ છે. વીર્યહીન માનવો પર વિવિધ રોગો આક્રમણ કરે છે. કેમ કે તેનામાં વીર્યરૂપ પ્રતિકાર શક્તિ અનેક ખોટા રસ્તાઓ દ્વારા ખલાસ થઈ ગઈ છે. કબજીયાત, શરદી, ચક્કર, આંખના તેજની હાનિ, ભયભીતતા, અકાળે નબળાઈ, ધ્રૂજારી, શ્વાસ અને દમના રોગો વીર્ય-ક્ષીણતામાંથી પેદા થતા હોય છે. વીર્યવાન માનવનો સ્વભાવ શાંત હોય છે. તેનું મગજ કાબૂમાં હોય છે. વીર્યહીન માનવનો સ્વભાવ કામી, ક્રોધી અને જરા-જરામાં ચીડવાનો હોય છે.

શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે :– બધા સંગીત તે એક પ્રકારના વિલાપ તુલ્ય છે, સર્વ પ્રકારના નૃત્ય અને નાટક એ બધા વિટંબના રૂપ છે, બધા અલંકારો તો બોજા રૂપ છે, અને બધા કામભોગ એકાંત દુઃખને જ આપનારા છે. સંસાર આખો જ જ્યાં નાટક રૂપે છે ત્યાં બીજાં નાટકો શું જોવા ? જે સ્થળે ક્ષણ પહેલાં સંગીત અને નૃત્ય થઈ રહ્યા હોય છે ત્યાં જ થોડી ક્ષણ બાદ હાહાકાર ભર્યાં કરુણ રુદનો થાય છે, ત્યાં કોને સંગીત માનવાં ? આભૂષણો બાળકની ચિત્તવૃત્તિને પોષવાના રમકડાં છે. ત્યાં શાણા માનવને મોહ શો ? ભોગો તો આધિ,

વ્યાધિ અને ઉપાધિ ત્રણે તાપનાં મૂળ છે. દુઃખના મૂળમાં સુખ શી રીતે સંભવે ? આમ શાસ્ત્રમાં કામ-ભોગના દુષ્પરિણામોનું ખૂબ જ વર્ણન કરેલ છે, માટે સાધકે આવા ભોગો અને કુશીલથી સદંતર દૂર જ રહેવું ઉચિત છે. બ્રહ્મચર્યનો મહિમા વર્તમાન કાળે માનવ ભૂલતો જાય છે પણ તેને ફરીથી આ પાઠોનો અભ્યાસ કર્યે જ છૂટકો છે. જીવનનું ભૂષણ સંયમ અને સંયમી જીવન જ છે. જો કે ત્યાગ એ પરમ પુરુષાર્થનું પરિણામ છે. ત્યાગના શરણ મનોબળવાળા પુરુષો જ ગ્રહણ કરી શકે છે. ત્યાગ એ સિંહવૃત્તિવાળા પાત્રમાં જ ટકે છે. સૌ જીવો આત્મ પ્રકાશને ભેટવા ઈચ્છે છે. ઘટતો પુરુષાર્થ પણ કરે છે. અપાર કષ્ટ પણ વેઠે છે. છતાં વાસનાની આટીમાં ફસાયેલાં પ્રાણીઓનો પુરુષાર્થ ઘાણીના બળદની જેમ ત્યાં ને ત્યાં જ રાખે છે વિકાસ થવા દેતો નથી. આસક્તિનો રોગ ભયંકર છે તેને ત્યાગવો કઠિન છે, આસક્તિના ત્યાગ વિનાનો બાહ્ય ત્યાગ પ્રગતિમાં સાધક થવાને બદલે બાધક નીવડે છે. પ્રભુનો પંથ વીરોનો માર્ગ છે, અને તે સર્વસ્વનો ત્યાગ કરવાનું ફરમાવે છે.

ઉતરાધ્યાનના ૧૯માં અ. અને શ્લોક નં. ૧૭માં ભોગોનું કટુફલ બતાવતા કહેલ છે કે, જેમ કિંપાક ફલનુ પરિણામ સુંદર નથી તેમ ભોગવેલા ભોગોનું પરિણામ સુંદર નથી તે કિંપાકવૃક્ષના ફળ જોવામા

અતિ રમણીય અને ખાવામાં તો અતિ મધુર હોય છે પરંતુ ખાધા પછી થોડી જ વારમાં મૃત્યુ નીપજાવે છે. એ સુંદરતા અને રમણીય શા કામની ? તેમ ભોગો ભોગવતા પ્રિય લાગે છે, પરંતુ ત્યાર બાદ તેના કટુ ફલો ભવોભવમાં ભોગવવા પડે છે. એ માટે જ પ્રભુએ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાલન માટે આવા ઉત્તમ નિયમો બતાવેલા છે. જે વડે માનવ પશુથી શ્રેષ્ઠ જીવન જીવીને પ્રાપ્ત પુણ્યનો સદુપયોગ કરી શકે.

શાસ્ત્રકાર આગળ ચાલીને કહે છે કે, કામભોગો ક્ષણમાત્ર જ સુખ અને બહુકાળ દુઃખ આપનારા છે. જે વસ્તુ ઘણું દુઃખ અને થોડું સુખ આપનાર હોય તેને સુખ કેમ કહી શકાય ? કામભોગો એકાંતે અનર્થની ખાણ અને મોક્ષમાર્ગમાં જનારને શત્રુ રૂપ જ છે. આવી ભયંકરતા ભોગોની કહેલ છે તેને શાણા પુરુષો કેમ અંગીકાર કરે ન જ કરે, તેઓનું શાણપણું તો તેના ત્યાગમાં જ શોભે છે.

કામભોગો શલ્ય સમાન છે. કામભોગો વિષ સમાન છે. કામભોગો કાળા ભયંકર નાગ જેવા છે. કામોની પ્રાર્થના કરતાં-કરતાં જીવો બિચારા કામને પ્રાપ્ત કર્યા વિના જ દુર્ગતિમાં ચાલ્યા જાય છે. વિષય અને વિષ એ બન્નેના શબ્દમાં એક જ અક્ષરનો ફેર છે છતાં તેના વર્તનમાં ઘણો જ તફાવત છે. વિષ એટલે ઝેરને તો ખાવાથી જ મૃત્યુ થાય છે ત્યારે વિષયોને જોવા માત્રથી

મન મલિન થાય છે અને તે વિષયોને ભોગવ્યા વિના જ માનવ દુર્ગતિનો ભોક્તા બને છે. વળી વિષ તો શરીર અને આત્માને જુદા જ કરી દે છે પણ આત્માનુ બીજું કંઈ જ અહિત કરી શકતુ નથી, ત્યારે વિષયો તો આત્માનું અહિત કરે છે તેને જન્મ જન્માંતરમાં ભ્રમણુ કરાવે છે. આવા પ્રભુના વચનો પર લક્ષ આપીને વિવેકી જનોએ કામ ભોગથી વિરક્ત થઈ તેનો ત્યાગ કરવામાં સાર જોયો છે. પાંચ ઈન્દ્રિયોનો સંયમ આચરનાર જ ખરો બ્રહ્મચારી છે. એવા બ્રહ્મચારી મહાપુરુષોને દેવો, દાનવો અને ગાંધર્વ જાતિના દેવો, યક્ષો, રાક્ષસો અને કિન્નર જાતિના દેવો પણ જે દુષ્કર એવા બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે, તેવા પુરુષને નમસ્કાર કરે છે. અર્થાત્ દેવો પણ તેવા બ્રહ્મચારીના દાસ બને છે. આવો અદ્ભુત મહિમા બ્રહ્મચર્યવ્રતનો છે. આ બ્રહ્મચર્ય રૂપ ધર્મ નિરંતર સ્થિર અને નિત્ય છે. તે વ્રતનું પાલન કરીને અનેક જીવાત્માઓ અંતિમ લક્ષ્ય જે મોક્ષ સ્થાન તેને પામેલા છે, અને પામશે, પામે છે. એમ તીર્થંકર જ્ઞાની પુરુષોએ કહ્યું છે. શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ એ પાંચ ઈન્દ્રિયો સબંધીના કામભોગની આસક્તિ એ જ દુઃખનુ મૂળ છે. આસક્તિથી જ બંધન થાય છે. તેવું બંધન થાય તેવી વસ્તુઓને બ્રહ્મચારી સાધકે ત્યાગી દેવી જોઇએ, અને પાંચ ઇન્દ્રિયોને સંયમમા રાખી તેના વડે યોગ્ય કાર્ય લેવું એ જ સાધક માટે આવશ્યક કાર્ય છે. મનથી સત્ પુરુષોનાં વચનામૃતોનું પાન કરવુ;

જીભથી સત્ય બોલવું, શરીરથી સત્ કર્મ કરવા, આંખો વડે સદ્વાંચન કરવું અને મન વડે પ્રભુનું ધ્યાન અને ઊંડું ચિંતન કરવું એજ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ છે. પાંચે ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કરવાથી જ સાચું બ્રહ્મચર્ય ગણાય. આદર્શ બ્રહ્મચર્ય સર્વ માટે સુલભ નથી. છતાં અશક્ય પણ નથી. બ્રહ્મચર્ય મુમુક્ષુનું તો જીવનરૂપી ધન છે; સત્ય શોધકનો માર્ગ દીપક છે અને આત્મવિકાસનું પગથિયું છે. મન, વચન અને કાયાથી યથા શક્ય બ્રહ્મચર્યનું આરાધન કરવું. બ્રહ્મચર્યનો આદર્શ રાખવો અને બ્રહ્મચર્યના રક્ષણ માટે તેના નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી છે, જેમ દવા ખાવાની સાથે પહેરેજ પાળવી જોઇએ છે તેમ વ્રતોના નિયમો પાળવા જરૂરી છે. તો જ બ્રહ્મચર્ય રૂપ વ્રતનું પાલન સારી રીતે થાય. જૈન દર્શનમાં બ્રહ્મચર્યના પાલને માટે નવવાડ અને દશમો કિલ્લો બતાવેલ છે.

અનંતજ્ઞાન, અનંતદર્શન, અનંતસુખ અને અનંતશક્તિનો સ્વામી આત્મા છે. જગપતિ સિદ્ધભગવાન સમાન સત્તા ગતે છે. એ અનંત ચતુષ્ટયનો સ્વામી આત્મા એવા આત્માની આજે કેવી દશા છે? તેનું કારણ શું? તેનું કારણ છે, રાગાદિ ભાવ કર્મો અને કાર્મણ વર્ગણાના દલિકોમાંથી બનેલા દ્રવ્યકર્મો—બન્નેએ મળીને આ અણજોપતિને 'ભિખારી' બનાવી દીધો છે. અનંતકાળ વ્યતીત થઈ ગયો! ન જાણે હજુ કેટલો કાળ

વહી જવાનો બાકી છે ! આત્માના આવા અનાદિ ભ્રમ-ણાનું મૂળ કારણ મિથ્યાત્વ છે. મિથ્યાત્વમાંથી ભ્રમણાઓ પેદા થાય છે. ભ્રમણાઓમાંથી ભ્રમણ થવા લાગે છે. આજ વાતને સ્થૂલ ભાષામાં કહીએ તો આત્મા અનેક પ્રકારની વાસનાઓને લીધે જ સંસારમાં ભ્રમણ કરે છે, રખડે છે. જો તેની સર્વ વાસનાઓ સર્વથા મૂળમાંથી અને સર્વદા કાયમ માટે નષ્ટ થઇ જાય તો તેનો મોક્ષ થતા વાર ન જ લાગે, આ ભયંકર સંસારમાંથી તેનો છૂટકારો થઈ જાય. આજ સુધીમાં એવા અનંતા આત્માઓ મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી ચૂકયા છે. ટૂંકમાં તમામ વાસનાઓનો નાશ તેનું નામ જ મોક્ષ છે.

ગરીબી, બેકારી, ભૂખમરો કે મોંઘવારી વગેરે બાહ્ય દુઃખો કરતાં આંતરિક વાસનાઓનાં દુઃખ અતિશય ભયાનક અને પ્રબળ ઉગ્ર હોય છે. વાસનાઓનાં પાપો તો કાતિલ હોય જ પરંતુ વાસનાઓનાં દુઃખો પણ અસહ્ય હોય છે.

અતૃપ્તિ, ઈર્ષ્યા, ઇષ્ટ-વિયોગ અને અનિષ્ટ સંયોગ દ્વારા આ વાસના-દુઃખ થતું હોય છે. જેને આ વાત બરાબર સમજાય જાય છે. તે વિવેકી સાધક બાહ્ય દુઃખો કરતાં આંતરિક દુખોને ખતમ કરવા માટે પ્રબળ પુરુ-ષાર્થ વડે પ્રયત્ન કરે છે. બાહ્ય દુઃખો તો પુણ્યના ઉદયથી પણ અટકાવી શકાય છે. વાસનાનાં દુઃખો પુણ્યનાં ઉદયથી પણ અટકાવી શકાતા નથી. કયારેક તો અમુક પ્રકારનો પુણ્યોદય વાસનાને વધુ પડતી પેદા કરવામાં

ઉત્તેજક બનીને વાસનાનાં દુઃખોને વધારી મૂકવાનું કામ પણ કરતો હોય છે. મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, વગેરે તથા ધન, નારી, કુટુંબ, શરીર, વગેરે પ્રકારોની ઘણી બધી વાસનાઓ હોય છે આંતર દૃષ્ટિએ મિથ્યાત્વ જેવી કોઈ વાસના નથી. બાહ્ય દૃષ્ટિએ 'જાતીય' વાસના જેવી કોઈ વાસના નથી. જેમ મિથ્યાત્વથી વાસિત થયેલા જીવની ખાનખરાબી થઈ જાય છે તેમ જાતીય વાસનાઓથી પણ જીવો પાયમાલ થઈ જાય છે. અનાદિકાળથી જીવોને જેવું મિથ્યાત્વ એકરસ થયું છે તેવી જાતીય વાસના પણ એકરસ થઇ ગઇ છે. ધન, કુટુંબ, શરીર વગેરેની કોઈ પણ વાસના કરતાં જાતીય વાસના વધુ કાતિલ હોય છે. વળી તેને શાંત કરવાનું કામ પણ અતિશય મુશ્કેલ હોય છે.

જીવમાત્રમાં–વનસ્પતિ જીવોમાં પણ જ્યારે કામવાસનાનું જોર શાસ્ત્રો દ્વારા જાણવા મળે છે ત્યારે તો આશ્ચર્ય મુગ્ધ બની જવાય છે

'કાંકરા જેવી તુચ્છ વસ્તુને ખાતા કબૂતરના ખોળીએ રહેલા જીવમાં પણ તીવ્ર કામવાસના હોય છે.' એ વાત જાણીને તો ક્ષણભર સ્તબ્ધ થઈ જવાય છે. ઉગ્ર કક્ષાનો તપ કરનારા કેટલાક સંસારત્યાગી સંન્યાસીઓ પણ આ જાતીય વાસનનો ભોગ બન્યાનું જાણવા મળે છે ત્યારે આ વાસનાની પ્રબળતાનો ખ્યાલ આવે છે. જાતીય વાસનામાં અપવાદ નથી.

ધનાદિની વાસનાઓ કરતાં જાતીય વાસનાઓ વધુ તીવ્ર હોવાનું કારણ એ છે કે, ભૂતકાળમાં જ્યારે પણ આ વાસનાને કાયાથી પોષવામાં આવી હશે, ત્યારે 'મન' મળ્યું જ છે. જ્યાં મન મળે ત્યાં રસની તીવ્રતા વધે. આથી કર્મબંધ પણ ગાઢ થાય અને તેના સંસ્કારો પણ આત્મામાં ખૂબ જ જોરદાર પડી જાય આથી તેનું જાગરણ પણ એવું જ તીવ્ર થાય.

ધનાદિની વાસનાઓમાં 'મન' ભળે જ તેવો નિયમ નથી, એથી એ વાસનાઓ તીવ્ર બનતી નથી.

આ મુદ્દાને લક્ષમાં લઈને જ જ્ઞાનીઓએ મુનિજીવનમાં ચાર મહાવ્રતોમાં શાસ્ત્રોકત કારણો ઉપસ્થિત થાય તો અપવાદ સેવવાની રજા આપી છે; પરંતુ ચોથા નંબરના સર્વથા મૈથુન વિરમણ નામના મહાવ્રતમાં કોઈપણ સંયોગોમાં અપવાદ સેવવાની રજા આપી નથી. પ્રાણાંતે પણ બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ કરવું એમ શાસ્ત્રો વદે છે. કોઈ એવી કટોકટીની પળો આવી જાય તો આત્મહત્યા કરીને પણ જીવનને વિશુદ્ધ અવસ્થામાં જ સમેટી લેવું સારું. તે વિષે નીચે દ્રષ્ટાંત આપેલા છે.

એક નગર હતું. તેમાં સુદર્શન નામનો શેઠ રહેતો હતો. તેને બે પુત્રો—જયસુંદર અને સોમદત્ત. બન્નેનાં લગ્ન, જયવર્ધન શેઠની બે દીકરીઓ સોમશ્રી અને વિજયશ્રી સાથે કર્યા. બન્ને ઘર જમાઇ બનીને રહેવા લાગ્યા.

એવામાં એક દિવસ પોતાના પિતા સુદર્શન શેઠની ગંભીર માંદગીના સમાચાર મળતાં જ જયસુંદર અને સોમદત્ત સસરાના ઘેરથી તાબડતોબ નીકળ્યા. પરંતુ કમનસીબે ઘરે પહોચતાં પહેલાં જ પિતાજીનું મૃત્યુ થઈ ગયું. એથી બન્ને દીકરાઓને કારમો આઘાત લાગ્યો, કેટલાક દિવસો સુધી તેઓએ કાળું કલ્પાંત કર્યું. તેમને આવા તકલાદી સંસાર પ્રત્યે, ભોગસુખો પ્રત્યે નફરત થઈ ગઇ.

યોગાનુયોગ તેજ સમયે કોઈ જ્ઞાની ગુરુ તે નગરમાં પધાર્યા, બન્ને પુત્રોએ દીક્ષા આપવા વિનતી કરી. જ્ઞાની ગુરુએ કહ્યું કે, "દીક્ષા તો આપું પણ તમને બન્ને ને સ્રી તરફથી ભારે ઉપદ્રવ થવાનો છે. તમે તેમાં પાર ઉતરી જશો ?"

બન્નેએ કહ્યું, 'ગુરુદેવ ! આપની આશિષથી અમે ચોક્કસ એ ઉપદ્રવમાંથી પાર ઉતરી જશું."

અને ...શુભ મુહુર્તે બન્ને ભાઈઓની દીક્ષા થઈ ગઈ. બન્ને મહાસત્ત્વશાળી અને મહા જ્ઞાની થયા.

ગુર્વાજ્ઞાથી એકવખત જયસુંદર મુનિ એકાકી બનીને અપ્રમત્તભાવે વિહાર કરતાં-કરતાં પોતાના સંસારી અવસ્થાના શ્રસરીઆના નગરે ગયા અને ભિક્ષાર્થે તેમને ઘેર જઈ ચઢ્યા.

કામવાસનાથી પીડાતી તેમની સંસારી પત્ની તે જ માસમાં ગર્ભવતી બની ચૂકી હતી.

પોતાનું પાપ પ્રગટ ન થાય તે માટે તેણે પતિ–સાધુ પાસે ભોગની યાચના કરી. ભારે કાલાવાલા કર્યા. મુનિએ ખૂબ સમજાવ્યા છતાં તે ન માની ત્યારે મુનિએ પોતાનો વિચાર નક્કી કરી લીધો. આ અંગે વિચાર કરવાનો સમય માંગીને તેના ઘરમાંથી નીકળી ગયા, અને અન્યત્ર કોઇ શૂન્ય ઘરમાં જઇને ગળે ફાંસો ખાઈ લીધો. કાળ–ધર્મ પામીને મુનિ બારમા દેવલોકના દેવાત્મા થયા ગમે તે રીતે સોમશ્રી પકડાઈ. તેના ઉપર મુનિ હત્યાનો આરોપ મૂકીને તેના માતપિતાએ તેને ઘરમાંથી કાઢી મૂકી. રખડતી–રખડતી જ તે મૃત્યુ પામી.

નાની બહેન વિજયશ્રી પણ તેની પાછળ–પાછળ ઘરમાંથી નીકળી ગઇ. કયાંક રસ્તામાં તેને પોતાના સસારી પતિ સોમદત્ત મુનિ મળી ગયા તેમને જોતાં જ તે કામાર્ત થઇ ગઈ. તેણે મુનિ પાસે કામ યાસના કરી; રડવા–ઝૂરવા લાગી.

મુનિએ તેને ઘણી રીતે સમજાવી પણ તે તો ન જ માની, મુનિને પણ પોતાની દીક્ષા વખતે ગુરુએ કહેલા શબ્દો યાદ આવ્યા કે, "સ્ત્રી તરફથી ભયંકર ઉપદ્રવ થવાનો છે." હવે શું કરવું ? મુનિએ આસપાસ નજર કરી. થોડે જ દૂર ગીધડાઓનાં ટોળાં જયાં, ત્યાં મડદાં-

ઓની મિજબાની ઉડાવતાં જોયાં. મુનિએ અનુમાન કર્યું કે તે જગ્યાએ તાજું જ કોઈ ખૂનખાર યુદ્ધ ખેલાયું લાગે છે. લાવ ત્યારે, હું તે મડદાંઓની વચ્ચે જઈને અનશન કરવા પૂર્વક સૂઈ જાઉં. અને એ રીતે બ્રહ્મચર્ય-ખંડનના ઘોર પાતકમાંથી મારા આત્માને બચાવી લઉં. યુક્તિથી મુનિ તે સ્થાને પહોંચી ગયા અને મડદાંઓની વચ્ચે ચત્તાપાટ સૂઈ ગયા. બીજી જ પળે ગીધડાં તેમની કાયા પર તૂટી પડ્યા! કાળધર્મ પામીને તે મુનિ અનુત્તર વિમાનમાં દેવ થયા. ધન્ય છે તે મુનિ બંધુ-ઓને બ્રહ્મચર્યના અખંડ પાલનહારો ને!

આવી રીતે મુમુક્ષુ સાધકોએ પોતાના બ્રહ્મચર્ય મહાવ્રતોનું પ્રાણાંતે પણ પાલન કરવું જરૂરી છે બ્રહ્મ-ચર્યના પાલન વિના કોઈને પણ આત્મસાક્ષાત્કાર થતો નથી. આત્મસાક્ષાત્કારના ઇચ્છકે સંપૂર્ણપણે, સભાન-પૂર્વક બ્રહ્મચર્યનુ પાલન કરવું અનિવાર્ય બને છે.

આ જાતીય વાસના ખૂબ જોરદાર છે તેને જીતવી મુશ્કેલ છે, તેને વીર પુરુષો જ જીતી શકે છે પામરોથી તે જીતી શકાતી નથી. સૂક્ષ્મદ્રષ્ટિએ માત્ર સ્પર્શના વિષ-યનું જે પાપ-જાતીય પાપ-તે જ મૈથુન સેવન નથી; પરંતુ શબ્દ, રૂપ, રસ અને ગંધ અંગેના વિષયોમાં પણ જીવનું આકર્ષણ તે મૈથુન-સેવન છે. કેમ કે જેને આજે મધુર શબ્દાદિમાં 'મોહ' પેદા થયો તેને સમય આવ્યે

નારી આદિના વિષયમાં પણ મોહ પેદા થશે, પણ અહીં સ્થૂલ મૈથુન-વાસના વિચારવાની છે. આવી સ્થૂલ મૈથુન વાસના એ અબ્રહ્મચર્ય સ્વરૂપ જાતીય-વિજાતીય. સજાતીય કે સ્વજાતીયવાસના સ્વરૂપ છે. પછી તે કાયાથી સેવાતી હોય કે મનથી પણ સેવાતી હોય. પુરુષ દેહ કરતાં નારીનો દેહ વાસનાને ઉત્તેજિત કરવામાં વધુ જોરદાર નિમિત્ત બને છે. નારીના પ્રત્યેક અંગમાં વાસનાની ઉત્તે-જકતા પડેલી હોય છે.

આ જ કારણે તેનો સ્પર્શ પુરુષ માટે અત્યંત જોખમી છે. બધી જાતની છૂટ લેવાનું સાહસ કરનારા શ્રી સ્થૂલ-ભદ્રજીએ રૂપકોશાને સ્પર્શ કરવાની સાફ મનાઇ કરી રાખી હતી. આ ઉપરથી સ્પર્શેન્દ્રિય અને નારીદેહની કાતિલતા બરાબર સમજાશે.

જૈન શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કે પુરુષ કરતાં નારીની કામવાસના અષ્ટગુણી વધુ હોય છે. હા. પુરુષની કામ-વાસના ઝટ જાગૃત થાય છે અને ઝટ શાંત પણ થઈ શકે છે. જયારે નારીની કામવાસના ઝટ જાગતી નથી અને જાગે તો પછી ઝટ શાન્ત પડી શકતી નથી.

પુરુષ જ્યા બેઠેલ હોય ત્યાં નારીએ બે પ્રહર (છ કલાક) સુધી બેસવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે. કેમ કે નારી, પુરુષના શરીરમાંથી છૂટતાં રશ્મિઓને ઝડપવા માટે વધુ સમય સુધીની તીવ્ર કામુકતા ધરાવે છે. સ્ત્રી

જ્યાં બેઠી હોય ત્યાં પુરુષે અડતાલીસ મિનિટ સુધી બેસવાની મનાઇ છે. નારીના દેહમાંથી છૂટીને પડેલા રશ્મિયોની અસર પામવા માટે પુરુષમાં દીર્ઘકાલીન કામુકતા હોતી નથી. એક વાત બરોબર ખ્યાલમાં રાખવી કે વિષયવાસનાઓમાં મુખ્ય જાતીય વાસના છે. જેમ જીવને વાસનાઓમાં જાતીય-વાસના જોરદાર હોય છે. તેમ માનવ જીવનની જુદી-જુદી અવસ્થામાં યુવા અવ-સ્થામાં આ વાસનાઓ વધુ જોરદાર બનતી હોય છે. જો વાસનાઓમાં જાતીય વાસના કાબૂમાં આવી જાય તો બીજી બધી વાસનાઓને કાબૂ કરવામાં મુશ્કેલી ન પડે.

બ્રહ્મચર્ય વગર મનોબળ ન સંભવે, નિશ્ચય જ ન થઈ શકે અને થાય તો ટકી ન શકે. બ્રહ્મચર્ય વગર બુદ્ધિ સ્થિર અને સૂક્ષ્મ ન હોય.

બ્રહ્મચર્ય વગર ચિત્તની શુદ્ધિ ન હોય, અર્થાત્ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવાથી જ ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. બાહ્ય અંગો તેમજ અંતરના મનાદિ અંગોને પવિત્ર તથા નિર્મળ રાખવાં જોઈએ, તેને પ્રતિદિન વિકસાવવાં જોઈએ. કોઈ પણ અંગનો દુરુપયોગ ન કરવો જોઈએ. ન થવા દેવો જાઇએ, સંસ્કારી અને અસંસ્કારી મનુષ્યો વચ્ચે મુખ્ય તફા-વત એ છે કે સંસ્કારી મનુષ્ય ઈન્દ્રિયોને આધીન થતો નથી પરંતુ મન, ઈન્દ્રિયોને પોતાને સ્વાધીન કરી તેનો સ્વામી બને છે. જ્યારે અસસ્કારી માનવ તેને આધીન

બની તેનો ગુલામ બને છે. અસંસ્કારી માનવ પશુ સમાન કામને આધીન થાય છે, સસ્કારી માનવ કામદેવને વશ કરી પોતાથી પણ બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. લગ્નનો એક જ મૂળ આશય છે: 'પ્રજા' ઉત્પન્ન કરવાનો, એટલે કે જન્મ આપનારાઓ કરતાં શરીર અને મન, બુદ્ધિની શક્તિઓમાં બળવાન એવું સંતાન જન્માવી એ દ્વારા મનુષ્ય જાતિના વિકાસમાં ફાળો આપવાનો.

નબળા શરીરવાળા અને મુડદાલ મન બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોએ સ્વદયા અને પરદયા ખાતર લગ્નથી દૂર રહેવું ઘટે, અને એવાં મનુષ્યોએ અજ્ઞાન દશામાં લગ્ન કરી લીધા હોય તો તેઓએ પ્રજોત્પત્તિના મોહથી બચવું એમાં એમનું, દેશનું, માનવજાતિનું હિત સમાયેલું છે. સશક્ત અને સાધનસંપન્ન સ્ત્રી-પુરુષે પણ ત્રણ સંતાનથી વધુ 'જોખમદારી' વહોરવા પહેલાં અનેકવાર વિચાર કરવો ઘટે.

સશક્ત સ્ત્રી-પુરુષે પણ બાળ ઉછેરનાં સાધન વગર પ્રજોત્પત્તિનો મોહ કરવો ન ઘટે. સ્ત્રી-પુરુષના આખા જીવનની નાની-મોટી દરેક ક્રિયા ભવિષ્યની પ્રજાને દૃષ્ટિમાં રાખીને જ થવી જોઈએ, કારણ કે ક્રિયાઓ પ્રમાણે સસ્કાર બને છે અને એ સંસ્કાર ભવિષ્યમાં બાળકમાં ઉતરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, લગ્ન એ એક

ભવિષ્યના બાળક માટે એક સ્ત્રી અને પુરુષથી અપાતો પોતાની જિંદગીનો ભોગ છે.

ઉંચા આશય વગરનું લગ્ન જીવન વ્યભિચાર છે.

ઉંચા આશય વગરનું જીવન નરક સમાન છે.

ઉંચા આશય વગરનું ભોજન પશુ સમાન છે.

ઉંચા આશય વગરનું બોલવું તે ભસવા સમાન છે.

જીવનની હરેક ક્રિયા ઉંચા આશયથી જ કરવાની ટેવ પાડો.

પ્રજોત્પત્તિને યોગ્ય ન હોય એવાં પાત્રોએ લગ્નની જોખમદારીમાં હોમનાર વડીલો અને એ લગ્નની ક્રિયા કરનાર બ્રાહ્મણઃ એમનાં જેવા વધુ મોટા ખૂની દુનિયામાં શોધ્યા હાથ નહીં લાગે.

પ્રથમ પોતાની કાયાને, મનને, બુદ્ધિને, વ્યક્તિત્વને બરાબર ઘડોઃ પછી જ બાળકના જીવનને ઘડવાની જોખમદારી વહોરજો.

લગ્ન વિષયતૃપ્તિનો હક્ક આપે છે એવું માનનારાં સ્ત્રી-પુરુષો નરકના જીવડા છે અને માતૃભૂમિના શત્રુ છે.

કિંમતીમાં કિંમતી બળનો ક્ષણિક તરંગ ખાતર વ્યય કરનાર સ્ત્રી-પુરુષો મોટામાં-મોટા જુગારી કરતાં વધારે ઉડાઉ અને ગુનેગાર છે.

સશકત સ્ત્રી-પુરુષોથી થતી પ્રજોત્પત્તિ પુણ્યકાર્ય છે.

અશકત સ્ત્રી-પુરુષોનુ કામ સેવન મહા પાપ કાર્ય છે.

સ્ત્રી એ પુરુષનો ભોગ્ય પદાર્થ છે એવી દૃષ્ટિવાળા મનુષ્યો ભયંકર નાગ સમાન છે. નાગથી અલબત્ત 'મનુષ્ય' બચીને જ ચાલે.

સેંકડો પેઢીઓ થયાં પુરુષના માનસમાં જે સ્વચ્છંદી-પણું વિકસતું આવ્યું છે તેને દૂર કરી તેની જગ્યાએ વિવેક પ્રગટાવ્યા સિવાય હિંદીઓનું ગૃહજીવન કે જાહેર જીવન તંદુરસ્ત કદાપિ બની શકે જ નહિં, અને પુરુષના માનસમાં વિવેક પ્રગટાવવાનું કામ વજ્ર જેવા શીલવાળી સ્ત્રીઓથી જ બની શકે, બીજા કોઈથી નહિ, પરંતુ સ્ત્રીઓના દૃઢ મનોબળ વડે જ તે બની શકે તેમ છે.

સ્વચ્છંદીપણુ એટલે આંખ, જીભ, કાન, નાક, ત્વચાઃ એ પાંચ ઈન્દ્રિયો અને છઠું મન પાંચ વિષયોને આધીન થાય તે.

વિવેક એટલે સદા જાગૃત બુદ્ધિ.

જ્યાં વિવેક હોય ત્યાં વિચારશ્રેણી વ્યવસ્થિત હોય. જ્યાં વિવેક હોય ત્યાં વાણી સંસ્કારી હોય. જ્યાં વિવેક હોય તો ઉશ્કેરાટ વ્યાકુળતા વગેરે ન હોય જ્યાં વિવેક હોય ત્યાં મનનો ક્રોધ ન હોય, બુદ્ધિનો ક્રોધ-અર્થાત્

પ્રશસ્ત ક્રોધ-હેતુ પૂર્વક થતો ક્રોધ હોય કે, જે ક્રોધમાં ચિત્તની શાંતિમાં ખલેલ ન પડે.

એકવાર પણ મનને ધાર્યું કરવા દેવાથી મન વધુને વધુ નિરંકુશ બને છે, બુધ્ધિનો અવાજ મંદ પડે છે, ચિત્તનો પ્રકાશ ઢંકાઇ જાય છે. આ મોટામાં મોટું નુકશાન છે કે જે હર સમયે અને દરેક કાર્યમાં વિઘ્નભૂત બને છે.

કીડાઓને જન્મ આપનારી સ્ત્રી વેશ્યાથી પણ ખરાબ છે. કીડાઓને જન્મ ન આપવાની ના પાડવાની શકિત સ્ત્રીઓમાં જ છે.

દેવ જન્માવવાની યેાગ્યતા પોતામાં નથી એ શોધી કાઢવું એ પહેલો સદ્‌ગુણ છે, એ યેાગ્યતા મેળવવા પ્રયત્ન કરવો તે બીજો સદ્‌ગુણ છે. એ યેાગ્યતા કેળવાય ત્યાં સુધી લગ્ન ન કરવા એ ત્રીજો સદ્‌ગુણ છે. એ યેાગ્યતા ન જ પ્રાપ્ત થાય તો જિંદગી સુધી અવિવાહિત રહેવાનો નિશ્ચય કરવો એ ચોથો સદ્‌ગુણ છે. બ્રહ્મચર્યનો ખરો અર્થ શું છે? બ્રહ્મ એટલે આદ્યશક્તિ પરમાત્મા, મૂળ-તત્ત્વ આત્મા. પરમાત્મામાં તરફ અખંડ-દૃષ્ટિ રાખીને જીવન જીવવું તે. હું પરમાત્માનો અંશ છું એવી દૃષ્ટિથી જીવન જીવવું તે. પરમાત્મા મારી જગ્યાએ હોય તો કેમ વર્તે એ પ્રશ્ન મનને પૂછીને દરેક કાર્ય કરે તે બ્રહ્મચર્ય. હવે એ સ્થિતિમાં કેવાં કામ થાય અને કેવાં

કામ ન થાય તે દરેકે પોતપોતાની સ્વતંત્ર બુધ્ધિથી વિચારી લેવું. આ પ્રશ્ન પર જેમ; જેમ મનન થશે તેમ-તેમ તમારી કલ્પનાશકિત વધુ ને વધુ તીવ્ર ઉંચી અને સર્વ વ્યાપક બનતી જશે. તમારી પસંદગીઓ આપોઆપ ઊંચી જ થતી જશે. આમ બ્રહ્મચર્ય વિશે આ પ્રકરણમાં ઘણુ-ઘણુ લખાયું છે નરભવ પામેલા દરેક માનવોએ નરમાંથી નારાયણ થવા માટે જ જન્મ મળેલ છે. તેથી દરેક વ્યકિત સાધક જ છે. અને સાધકે સર્વ પ્રથમ આ બ્રહ્મચર્યનો ગુણ પોતામાં કેળવવો અને તેને વિકસાવીને સંપૂર્ણપણે પ્રભુ આજ્ઞાનું પાલન કરવું તે દરેક વ્યકિતનું કર્તવ્ય બને છે.

યોગ સાધકે તો પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જરૂરી છે. તે વિના આત્મ-સાક્ષાત્કાર કેમ સંભવે ? ન સંભવે. 'બુંદ ગયે ઝૂરે યોગી' એક બુંદનો પણ નાશ થાય તો યોગીને ઝૂરવું પડે છે.માટે જેને યોગાભ્યાસ કરવો હોય તેણે તો પૂર્ણ રૂપે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું પરમાવશ્યક છે. બ્રહ્મચય વિના મનોબળ બળવાન બને નહિ, અને મનોબળ વિના ધ્યાનનો અભ્યાસ કેવી રીતે થાય ? માટે યોગ સાધકે તો ખંત અને ઉત્સાહથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીને વીર્યનું સારી રીતે રક્ષણ કરવું, તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

બ્રહ્મચર્ય તે જ જીવન છે 'બિંદુ પાતેન મરણમ્' બિંદુનો નાશ થવાથી માનવ મરણ તુલ્ય નિસત્વ બને

છે. તેના ઓજસનો નાશ થાય છે. આ બધી હાનિનો વિચાર કરીને તથા યોગમાં પ્રગતિ કરવાની જો ભાવના હોય તો તે સાધકને વધારે કહેવા લખવાની જરૂર જ નથી.

૧૫

રાગ-દ્વેષ

રાગ અને દ્વેષ એ બે મનના ભાવ હોય છે એ મનુષ્યને જન્મ-મરણરૂપી સંસારચક્રમાં જકડી રાખે છે. મનના બધા ભાવો રાગ-દ્વેષની અંતર્ગત હોય છે. આ બન્ને મોહકર્મનો ધર્મ છે, આત્માનો નહિ. હર્ષ-વિષાદ, સુખ-દુઃખ, રાગ-દ્વેષને કારણે થાય છે. જો મનમાંથી રાગ-દ્વેષ દૂર થઈ જાય તો હર્ષ શોક પણ જતા રહેશે. આ રાગ-દ્વેષનો નાશ યોગ સાધનાનો અભ્યાસ કરવાથી થઈ શકે છે. સુષુપ્તિમાં એ બન્ને ભાવો માનવ મનમાં બીજાવસ્થામાં રહે છે, એનો નાશ થતો નથી. જયારે માનવ નિદ્રામાંથી જાગૃત થાય છે ત્યારે તે ક્રિયાશીલ બની જાય છે. જે યોગી કે જ્ઞાનીએ એ બન્ને વૃત્તિઓનો નાશ કરી દીધો હોય છે તે ત્રણ લોકમાં સર્વોત્તમ માનવ છે. જ્ઞાની કે યોગીમાં કયારેક ક્રોધની ઝલક પ્રગટ થાય છે તે એ આભાસ માત્ર હોય છે. જેમ પાણીમાં લાકડીથી બનાવેલી રેખા તરત જ નષ્ટ થઈ જાય છે એ પ્રકારે જ્ઞાનીમાં ક્રોધ પ્રગટ થાય તો તે ક્ષણભરમાં દૂર થઈ જાય છે. સંસારી જીવો આ વાતને સમજી શકતા નથી. બાલકો નિર્દોષ હોવાથી તેનામાં રાગ-દ્વેષ માત્ર

અંશ રૂપે હોય છે પરંતુ તે જેમ-જેમ મોટા થતા જાય છે તેમ-તેમ રાગ-દ્વેષનો પ્રવાહ તેના મનમાં ગંભીર રૂપ ધારણ કરી લે છે અને તે દૃઢ બની જાય છે. જ્યારે રાગ-દ્વેષના પ્રવાહો ગતિશીલ થાય છે ત્યારે કર્મ પ્રારંભ થાય છે. બાહ્યક્રિયા તો પછી પ્રગટ થાય છે.

ઈચ્છાથી મન ગતિશીલ બને છે. ઈચ્છા પ્રેરક શક્તિ હોય છે. મનનું કર્મ જ સાચું કર્મ કહેવાય છે. રાગ-દ્વેષ મનના બે પ્રવાહ હોય છે.

માત્ર દ્વેષ જ નહિ પરંતુ રાગ પણ મનુષ્યને દુઃખી કરે છે. કોઈ પદાર્થ અથવા વ્યક્તિ વડે તમને સુખ પ્રાપ્ત થાય તો તેના ઉપર રાગ થાય છે, પરંતુ જ્યારે તે પદાર્થ કે વ્યક્તિનો વિયોગ થાય છે જેમ કે પ્રિય પત્ની અથવા પુત્રના મૃત્યુથી તેનો વિયોગ થાય છે, તો અત્યંત દુઃખ થાય છે, જેનું વર્ણન થઈ શકતુ નથી. માની લો કે તમને ભોજન પછી ફળ ખાવાની આદત છે. ફળો તમને સુખદાતા લાગે છે, તેનું નામ જ રાગ છે. પરંતુ કોઈ વખત ફળ ન મળે તો દુઃખ થાય છે. વિવેક-વિચાર તથા આત્મ-ચિંતન દ્વારા આ બન્નેનો નાશ કરી દો. દ્વન્દ્વોથી મુક્ત બની જાઓ. ત્યારે જ તમને નિત્ય, આનંદ અને સુખ પ્રાપ્ત થશે. રાગ-દ્વેષ બન્ને પાશ છે તે તમને બાંધીને સંસાર સાગરમાં ભ્રમણ કરાવશે. જો તમારે મુક્ત થવું હોય, તો આ બન્નેનો નાશ કરવો જરૂરી છે. જડ વસ્તુનો રાગ જ દુઃખનું મૂળ

છે. જડ વસ્તુ તો નાશવાન છે, અનિત્ય છે તેનો રાગ કરવાથી તે દુઃખ દાતા બને છે. જડ વસ્તુ વિનાશી છે તે સ્થિર રહેવાવાળી નથી, સંયોગનો વિયોગ અવશ્ય છે તેનો રાગ કરવો તે બુદ્ધિમાની નથી પરંતુ અજ્ઞાન મૂલક છે. જ્ઞાનીજનો આપણને ગર્જના કરીને કહે છે કે સુખી થવુ હોય તો જડ વસ્તુનો રાગ ત્યાગો અને શાશ્વત વસ્તુ પ્રભુનો રાગ કરો એજ સુખનો રાજમાર્ગ છે. પરતુ અજ્ઞાનીઓને, મોહમૂઢજનોને તે સમજાતુ નથી. રાગ-દ્વેષ, પુણ્ય-પાપ, અને સુખ-દુઃખ રૂપી છ : આરાવાળા ચક્રથી આ સંસાર ચાલે છે. કર્મનું ફલ શરીર છે દ્રવ્યકર્મ-ભાવકર્મ રૂપી રાગ-દ્વેષથી ઉત્પન્ન થાય છે. જો શરીર ન જોઈએ તો કર્મ ન કરો, જો તમે કર્મ કરવા ન ઈચ્છતા હો તો મનમાંથી રાગ-દ્વેષને દૂર કરી દો. અનુકૂલ-પ્રતિકૂલતાને કારણે રાગ અને દ્વેષ પેદા થાય છે અનુકૂળ વસ્તુઓ માટે રાગ અને પ્રતિકૂળ વસ્તુઓ માટે દ્વેષ થાય છે. જયારે આ અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ પ્રસંગો આવે ત્યારે જીવે વિચાર કરવો જોઈએ કે, આ બધી પરિસ્થિતિ મારા કર્મ અનુસાર પ્રાપ્ત થયેલ છે. પુણ્યના ઉદયથી અનુકૂળતા મળે છે અને પાપના ઉદયથી પ્રતિકૂળતા મળે છે તે કોઈના નિમિત્તે આવેલ નથી પરંતુ મારા પોતાના શુભાશુભ કર્મના પરિણામ-ફળ રૂપે મને મળેલ છે તો તેમાં હર્ષ-વિષાદ કરીને નવા કર્મ બાંધવાથી શો લાભ ? અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતાને કારણે જ રાગ-દ્વેષ ઉપજે છે. અને તેથી

આર્ત ધ્યાન થાય તેથી નવીન કર્મ બંધન થાય છે. જો મારે પ્રતિકૂળતા ન જોઈતી હોય તો હવેથી જાગૃત રહીને મારે અશુભ કર્મ કરવા ન જોઈએ. આ સંસાર માત્ર અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતામાં સુખ–દુઃખનું સંવેદન કરીને આર્તધ્યાન કરવાથી જ સ્થિર બનેલ છે. સંસાર એટલે સુખ–દુઃખ ભોગવવાનું સ્થળ. જીવે જેવા–જેવા ભાવે જે–જે કર્મ બાંધેલા હોય તે ભોગવવા માટે જ જન્મ મરણરૂપી આ સંસાર ઊભો થયેલ છે, એ વસ્તુ સ્વભાવ છે તેને કોઈપણ સત્તા નષ્ટ કરવા સમર્થ નથી. હા! જ્યારે જીવ આત્મા–સન્મુખ થાય છે અને આ કર્મ જનિત પરિસ્થિતિથી પોતાને જુદો અનુભવે છે ત્યારથી તે જીવનો સંસાર ઘટવા લાગે છે. બાકીના જીવો જે મોહ વાસિત છે તેને તો પોતાના કરેલા શુભાશુભ કર્મનો ભોગવટો કરવા સંસારમાં જન્મ–મરણ કરવા જ પડે છે. તેનો સંસાર આત્માભિમુખ ન થાય ત્યાં સુધી સ્થિર રહેવાનો અને અનુકૂળ પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાંથી જ તેને પસાર થવું જ પડશે. આવો વસ્તુ સ્વભાવ જાણીને જીવે અનુકૂળ–પ્રતિકૂળતામાં હર્ષ–વિષાદ રહિત બને તો જરૂર તેનો આત્મ વિકાસ થાય અને રાગ–દ્વેષ તથા આર્ત–ધ્યાન મંદ પડતા જાય અને એમ કરતાં–કરતાં એક દિવસ સર્વથા નષ્ટ થાય અને જીવ પરમાનંદનો ભોક્તા બને. રાગમાં ભય રહેલો હોય છે. જો કોઈને શરીર પર રાગ હોય તો તેને મૃત્યુનો ભય ઘેરી લે છે. જો કોઇને ધનનો રાગ–મમતા હોય તો

તેને ચોર લઈ જશે અથવા કોઈ કારણે તેનો નાશ થશે એવો ભય તેના મનમાં વાસ કરશે. મનની વિવિધ વૃત્તિઓમાં રાગદ્વેષ અને મોહ ખૂબ દૃઢતાથી જામેલા હોય છે. એનો જડમૂળથી નાશ કરવા માટે પ્રબળ પુરુષાર્થની જરૂર છે.

જેમ કોઈ સુંદર યુવતીના ગાલ પર કે નાક પર ગંદા ફોડા હોય તો તે પોતાનું મુખ ઢાંકી રાખે છે, અને બહાર નીકળવાનું પસંદ કરતી નથી. એવી રીતે જ્યારે તમારા મનમાં ઉદાસી, તિરસ્કાર, ઘૃણા, "ઈર્ષા વગેરે ભાવ હોય તો તમારે બહાર નીકળવું. પોતાના મિત્રો તથા અન્ય લોકો સાથે મળવું વગેરે ન કરવુ જોઈએ. કેમકે એથી બીજાના મનમાં પણ એવા ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે તમે તેવે સમયે સમાજ માટે ભય રૂપ બનો છો."

જ્યારે બોલવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે એકદમ મૌનનો અભ્યાસ કરો. એ બોલવાની ઈચ્છાની પ્રતિરોધક ઔષધ છે. જ્યારે મનમાં તિરસ્કારનો ભાવ ઉપજે ત્યારે એનો વિરોધી પ્રેમના ભાવને ઉત્પન્ન કરો. જ્યારે મનમાં સ્વાર્થભાવ પેદા થાય ત્યારે એકદમ નિસ્વાર્થ સેવા આરંભ કરી દો. મનમા કોઈ ઉપર દુર્ભાવ આવે તો સેવા, પ્રેમ, કૃપા, ક્ષમાના ભાવ દ્વારા બધાની સાથે મનમેળ કરવાની ચેષ્ટા કરો. જ્યારે મનમાં આળસનો

ભાવ આવે તેા વાંચન લેખનાદિ કાર્યમાં રત બનવું જોઇએ

ઉદાસી, ક્રોધ, માન, લેાભાદિ દુર્ભાવેા જેના મનમાં હેાય છે, તેએા પેાતાને તેા હાનિ કરે છે પરતુ સાથે-સાથે તેએા બીજાને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે. તેએા બીજા પર તેના વિચારોની અસર કરે છે અને એનામાં પણ એ વૃત્તિઓને જાગૃત કરી દે છે તે અપરાધી બને છે. વિચાર દ્વારા વિશ્વના વાતાવરણને તેએા દૂષિત કરે છે. શુભ વિચાર કરનાર માનવેા સમાજમાં શુભ વિચારેાનું વરતાવરણ ઊભું કરીને માનવ સમાજમા શાંતિ ફેલાવે છે. ઉદાસભાવ યુકત મનુષ્ય અન્ય માનવેા વડે તથા વિશ્વમાંથી પેાતાના તરફ ઉદાસ ભાવને આકૃષ્ટ કરે છે. આશા, વિશ્વાસ અને પ્રસન્ન વૃત્તિ યુક્ત માનવેા બીજાએા દ્વારા પણ એ પ્રકારના વિચારેા પેાતાનાં તરફ ખેંચે છે. તેએા સદા પેાતાના પ્રયત્નમાં સફલ બને છે. જે માનવેા ધ્યાનનેા અભ્યાસ કરે છે એનામાં એક સારેા ભાવ હેાય છે જેને 'ધ્યાન-ભાવ' કહે છે. જે ધારણા અને ધ્યાનનેા અભ્યાસ કરે છે એને એ ભાવનેા અનુભવ થાય છે.

જ્યારે તે ભાવ પ્રગટ થાય ત્યારે સર્વ કામને ત્યાગી પેાતાના નિત્યના આસન પર બેસીને ધ્યાન કરવું જોઈએ. એ ભાવ તમને અભ્યાસ માટે અનુકૂળ હેાય છે. મનમાં હર્ષ અને વિષાદ એ બે પ્રકારના ભાવ ઉત્પન્ન થતા રહે છે. ક્ષણભરમાં હર્ષ તેા ક્ષણભરમાં વિષાદ પેદા થાય છે.

એ બન્નેનો પ્રવાહ આવતો-જાતો રહે છે. એ બન્ને લહેરો છે જે મનરૂપી સાગરને ક્ષુબ્ધ કરતી રહે છે. સાધકોએ ઉદાસીનતાના ભાવને પ્રાર્થના, ધ્યાન, સદ્‌-વિચાર, ૐ શાંતિનો જાપ વગેરે કરીને દૂર કરવો જોઇએ. ભાવ સહિત ૐકારનું ઉચ્ચારણ કરો, અને કહો કે "હું આનંદમય છું. મારુ આત્મસ્વરૂપ અનંદમય છે." એમ કર-વાથી ઉદાસીનતા દૂર થઈ જશે એ ઉદાસીનતાના અનેક કારણ હોય છે. વાદળાનો દિવસ, દુર્જનોની સંગતિ, અપચો, પ્રેતાત્માઓનો પ્રભાવ, ઉદાસીનતાના જુના સંસ્કારો વગેરે, મનમાં અપાર શકિત છે. પરંતુ માનવ વાસનાઓ, રાગ-દ્વેષાદિને વશ થવાથી તે શકિત દબાઇ ગઈ છે. વાસનાઓનો સંયમ કરીને તેના પર પ્રભુત્વ અને આત્મશકિતનો સંચય કરીને મનની શકિતને પ્રગટ કરવી જોઇએ. ત્યારે તમને મનની એ ચમત્કારી શકિતનો અનુભવ થશે. એ શકિત આત્મામાંથી મનની અંદર આવે છે.

આત્મા જ સર્વ ગુણનો અને અનંતશકિતનો સ્વામી છે તેને જાણવાથી, તેના પર વિશ્વાસ કરવાથી જ રાગાદિ વિકારોને જીતી શકાય છે, અથવા જીતવાને સમર્થ બની શકાય છે. સુષુપ્ત શક્તિને જાગૃત કરવાનો પુરુષાર્થ કર-વાની જરૂર છે. મનુષ્યમાં ઘણી ઉચ્ચ તથા ગુપ્ત માનસિક શકિતઓ છે. મન શકિતઓનો ભંડાર છે. પરંતુ શકિત, જ્ઞાન તથા આનંદનું કેન્દ્રિભૂત અસીમ તથા અક્ષય ભંડાર તો આત્મા જ છે.

સાધકે સાધના દ્વારા એ આત્મિક-શક્તિઓને, માનસિક શક્તિઓને પ્રગટ કરવાની આવશ્યકતા છે. સાધના નિરંતર ક્રમસર અને તીવ્ર હોવી જોઈએ. સત્ય શ્રદ્ધા, વિશ્વાસપૂર્વક સાધના કરનારને અવશ્ય સફળતા મળે છે, અને વિકારો પર વિજય મેળવીને શુદ્ધ આત્મતત્ત્વનો અનુભવ કરવા સમર્થ બને છે. દૃઢ નિશ્ચય સાધકે કરવો જોઈએ કે, હુ અવશ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર કરીશ તે પ્રાપ્ત કરીને જ જપીશ એ મારો દૃઢ નિર્ધાર છે. રાગાદિ વિકારોને જીતવા માટે બહિર્મુખવૃત્તિનો નાશ કરવો જરૂરી છે ત્યારે જ તમોને અંતર્મુખ વૃત્તિ પ્રાપ્ત થશે. સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી મન અંતર્મુખ બને છે તેને અંતર્મુખવૃત્તિ કહેવાય છે. પ્રત્યાહાર દ્વારા મનને અન્તર્મુખ કરવાની કલા તમારે અવશ્ય શીખવી જોઈએ. જેને પ્રત્યાહાર કરવાનુ જ્ઞાન છે તે વાસ્તવમાં શાંત રહી શકે છે. રાગ-દ્વેષ એટલે શું ? કોઇ વસ્તુ, વ્યક્તિ મનને પસંદ હોય તો તમે તેને સારી કહો છો ને ? એનુ કારણ એ છે કે તેના પ્રત્યે તમને રાગ છે. આનું નામ રાગ, સારું, મનગમતું તેના પર જે ભાવ થાય તેનું નામ જ રાગ છે. અને જે વસ્તુ કે વ્યક્તિ મનને ગમે નહિ પસંદ આવે નહિ ત્યારે મનમાં જે ભાવ ઉપજે તેને દ્વેષ કહે છે ટૂકમા સારા, ખરાબ જે મનના ભાવ તેને જ રાગ-દ્વેષ કહેવાય છે. એથી અનુકૂળ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ સર્જાય છે, અને પછી જે ભાવ આવે તેને આર્તધ્યાન કહેવાય અને આર્તધ્યાન હોય ત્યાં મનમાં ધર્મ ધ્યાન ક્યાંથી આવી શકે અને ધર્મ-

ધ્યાન વિના આત્મ-વિકાસ ક્યાંથી સંભવે ? દૃષ્ટાંત તરીકે એક અપટૂડેટ, મનોહર, આકર્ષણ કરનાર સુંદર હાર હોય તો માનવ તેની કારીગરીમાં મુગ્ધ બની જાય, તેને જોવામાં લીન બની જાય, તેના મનને તે આકર્ષણ કરે, તેની સુંદરતા પર જોનાર વ્યક્તિ મોહિત થઈ જાય છે પરંતુ માનવ તે વખતે પોતાની વિચારશક્તિનો ઉપયોગ જ કરી શકતો નથી, અને કરી જ ન શકે, કારણ કે તેને હારની સુદરતાએ મુગ્ધ કરી દીધેલ છે. પરંતુ વિચાર કરે તો જણાય કે સુંદરતા આવી ક્યાંથી ? કારણ હાર તો જડ વસ્તુનો બનેલ છે તેની રચના કોણે કરી ? એ હારને બનાવનાર કેટલો સુંદર હશે ?

તે હારના બનાવનાર ચૈતન્યઆત્મા છે તે ચૈતન્યની કળાથી એટલો સુદર બનેલ છે. પરંતુ હારની માયામાં લુબ્ધ થનારની દૃષ્ઠિ માયામય હારમાંથી દૂર જતી જ નથી. એ માયાનો પ્રભાવ જ ચૈતન્યના દર્શન કરવામાં બાધક બને છે. જ્યારે માનવ આ માયાની જાળથી પર થઈને વિવેકથી જોતા શીખે ત્યારે જ ચૈતન્ય આત્માને જોવાને ભાગ્યશાળી બની શકે છે. માયાનો પડદો મહા ભયંકર છે તેની જાળમાં જે સપડાઈ ગયા તે ભવવનમાં ભૂલા પડેલા પંથીયો છે. કોહિનૂર નામનો મોટો હીરો જે છે તેને લાવીને ભર બજારમાં મૂકે અને તેને જોવાની ફી ૨૫ રૂપિયા રાખે તો પણ માણસો તે ફી ભરીને પણ તે જોવા જાય, અને તેને જોવા માટે પડાપડી કરે,

ત્યાં માણુસને તે કોહિનૂર હીરાનું કેટલુ બધું મહત્ત્વ છે. તેને તેમાં તેને કેટલું આકર્ષણ છે. તેમાં કેટલો રસ આવે છે આ બધું શું છે ?

એજ માયાની જાળ, સારાપણું, રાગ—અને તેમાં તે લિપ્ત બની જાય છે પણ વિચારી શકતો નથી કે એને જોવાને માટે પ્રભુએ મને નેત્રો ન આપ્યા હોત તો હું શુ જોઈ શકવાનો હતો ? માટે કોહિનૂર કરતા પણ મારા નેત્રોની કિંમત, મહત્વ વધારે છે. નેત્રો પણ મળી ગયા પણ જો તેમાં આત્મા ન હોય તો શું જોઈ શકાય ? તો વધારે મહત્ત્વ શાનું છે ? આત્માનું કે નેત્રોનું કે કોહિનૂરનુ વિશેષ મહત્ત્વ તો ચૈતન્ય આત્માનુ જ છે. પરતુ રાગ—દ્વેષની માયા જાળમાં મુગ્ધ બનેલાને તો જડ વસ્તુઓનું જ મહત્ત્વ હોય છે. એ એનું અજ્ઞાન જ એના દુ:ખોનુ મૂળ અને ભવભ્રમણનું કારણ છે. જે તેનાથી મુકત થાય છે તે જ આત્મ વિકાસ કરીને ભવબધનની જાળને તોડી મુકત, સ્વાધીન બને છે. એ માટે અસત્—ક્ષણજીવી રંગરાગ અને વૈભવ—વિલાસ ભોગવવામાં બહુ મૂલ્યવાન જીવનને બરબાદ કરતા હવે તો વિરમો અને જીવનને સયમ—સાદાઇ અને તપના શણગારથી સુશોભિત કરવા તત્પર બનો; સંયમ જ જીવન છે, અસંયમ જ મૃત્યુ છે. અસંયમથી આત્મ ગુણોની ઘાત થાય છે. સયમથી આત્મ ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે, એ ખાસ લક્ષમાં રાખો. નર દેહ ધરીને માનવોએ ભોગોનો રાગ ત્યાગવો એજ કર્તવ્ય છે. પ્રભુ

મહાવીરદેવે કહ્યું છે કે, ભોગોની આસક્તિથી જીવો સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે. માટે એ પરિભ્રમણથી ભયભીત થાઓ. અને રાગાદિ માયાજાળને તોડી સ્વાધીન સુખના ભોક્તા બનો એજ શુભ કામના.

૧૬
ધ્યાન

ધ્યાન એક કલાકાર ઔષધી છે. એ માનસિક અને સ્નાયાવિક પણ ઔષધી છે. એના પવિત્ર સ્પંદ બધા શરીરમાં વ્યાપ્ત થઈને શરીરના રોગોને દૂર કરે છે. જે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે તેને ડોકટરનું ખર્ચ કરવું પડતું નથી.

ધ્યાન અવસ્થામાં જે શક્તિશાળી, શાંતિદાયક તરંગો મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તે નાડીઓ, ઈન્દ્રિયો અને શરીરમાં લાભપ્રદ બને છે. જો તમે ધ્યાન અર્ધા કલાક કરી શકો તો એના બળ વડે એક સપ્તાહ સુધી શાંતિ અને આત્મ બલથી જીવન સંગ્રામમાં શાંતિથી ઝુઝમી શકશો. એવું ધ્યાનનું મહાન ફળ છે.

નિત્યના જીવનમાં તમારે વિભિન્ન સ્વભાવની વ્યક્તિઓ સાથે કામ પડે છે, એ માટે ધ્યાનના અભ્યાસથી મનોબળ વધારો પછી તમારા પર તેની અસર નહિ થાય. તમારે સર્વ ભાવે પ્રભુનું શરણુ સ્વીકારીને તેને સ્વાર્પણ

કરવુ જોઈએ, ત્યારે જ આત્મ–દર્શન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. મનની એક પણ કિરણ બહાર ભટકશે તેા દિવ્ય ચેતનાને (આત્મજ્ઞાન) પ્રાપ્ત કરવા સંભવ નથી. મૌન થઇ જાએા. અંતરના ઉંડાણમાં ડુબકી મારીને આત્માને એાળખવા પ્રયત્નશીલ બનેા.

એકાન્ત વન પ્રદેશ, તીર્થસ્થાન વગેરે સ્થળે ધ્યાન કરવું શ્રેષ્ઠ છે. કારણ કે એવા સ્થળમાં એકાગ્રતા સારી થાય છે. તે સ્થળેા પવિત્ર વાતાવરણ હેાવાથી ત્યાં ધ્યાનમાં લીનતા સારી થાય છે.

જેમ પાણી અને મીઠું એકરૂપ થઈ જાય છે, તેમ સાત્વિક મન આત્મામાં ધ્યાન સમયે તદ્દાકાર બની જાય છે. જયારે તમે ધ્યાનની શરૂઆત કરેા ત્યારે પ્રારંભમાં આસન પર બેસીને મનને ઉન્નત બનાવનાર શ્લેાક કે સ્તેાત્ર દસ મિનિટ સુધી બેાલવા; એથી મન ઉન્નત બની જશે, અને મનને સંસારી પદાર્થોથી સુગમતાથી હટાવી શકાશે. પછી એ વિચારેાને પણ રેાકીને પછી વારંવાર દૃઢ પ્રયત્ન કરીને મનને એક જ વિચારમાં સંલગ્ન કરી દેવુ. ત્યારે ધારણા દૃઢ થશે ધ્યાન શરૂ કર્યા પહેલાં પ્રભુ મહાવીરદેવનું મનમાં ચિંતન કરવું. પછી નેત્ર બંધ કરીને પ્રભુનું સાકાર ધ્યાન કરવું. પ્રથમ અવસ્થામાં સાકાર ધ્યાન કરવું જરુરી છે. તેમાં પરિપક્વતા થયે આગળ વધવાનું છે.

ધ્યાન પણ કક્ષા પ્રમાણે કરવાનું હોય છે.

ઠૂઠ્ઠકા ભૂમકાથી કઇ વળે નહિ. પ્રથમ લાખોની સંખ્યામાં જાપ કરવો જોઈએ, ત્યાર પછી ભાવનાઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, મૈત્રી આદિ ચાર ભાવના અને ત્યાર પછી અનિત્યાદિ બાર ભાવના અને ત્યાર પછી મનોબળ વધવાની ભાવનાઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, ત્યાર પછી સાકાર પ્રભુ અરિહંતોનુ ધ્યાન કરવુ જોઈએ આવી રીતે ક્રમસર આગળ વધતાં-વધતાં પ્રગતિ થાય છે.

અભ્યાસમાં ખત, ધારજ અને કટાળ્યા વિના શ્રદ્ધા તથા ઉત્સાહથી નિરંતર અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. અભ્યાસ પણ દીર્ઘ સમય સુધી કરવો જોઈએ, ક્રમ ઉલ્લંઘ કરવો ન જોઈએ, બધું ક્રમથી અને પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે થવું જોઇએ. ઉપર લખેલ સાધનામાં પૂર્ણતા આવે ત્યાર પછી જ આત્મિક ધ્યાન કરી શકાય. સાધન સાથે તીવ્ર વૈરાગ્યની પણ જરૂર રહે છે. વૈરાગ્ય રહિત અભ્યાસ ફલદાતા થતો નથી. હવે પોતાના સદ્ગુણો કેમ વધારવા તે વિશે લખાય છે.

પોતાના સ્વભાવનું નિરીક્ષણ કરીને તેમાં જે દોષ દુર્ગુણ હોય તેને શોધીને એના વિરોધી ગુણનુ ચિંતન કરવું, જેમ કે કોઇનામાં ક્રોધની માત્રા વધારે પ્રમાણમાં

હોય તો તેનાથી વિપરીત ક્ષમા ગુણ છે. તે ક્ષમા ગુણનું ધ્યાન કરીને તે ગુણની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે.

પ્રતિદિન પ્રાતઃકાલ ચાર વાગે કોઈ એકાંત રૂમમાં પદ્માસન અથવા સિધ્ધાસન લગાવીને તેના પર બેસીને અર્ધો કલાક ક્ષમા પર વિચાર કરવા માંડો. ક્ષમાના ગુણનુ ચિતન કરવાથી વિઘ્નભૂત મન ભટકવા માંડે તો તેને ત્યાંથી હટાવીને ફરી ક્ષમાના વિચાર પર સ્થિર કરવું. શરૂઆતમાં ક્ષમાના વિચાર પર મન સ્થિર વધારે સમય નહિ રહી શકે તેથી ગભરાવાની કે નિરાશ થવાની જરૂર નથી. પરતુ ફરી-ફરી વારંવાર અભ્યાસ કરતાં જાઓ. ક્ષમાના વિચાર પરથી મન બીજા વિચાર પર જાય કે તરત જ તેને ત્યાંથી પાછું હટાવીને ક્ષમાના વિચાર પર સ્થિર કરવું. આ કાર્ય શરૂઆતમાં કઠિન લાગશે પરતુ અભ્યાસ વધતા બધું સરલ થઇ જશે.

હું પૂર્ણ રૂપથી ક્ષમાવાન છું એમ સમજવું, ક્ષમાનો જ આદર્શ સન્મુખ રાખવો, અને પ્રતિજ્ઞા કરવી કે હું આજથી આ ક્ષમાનો જ અનુભવ કરીશ, અને એને જ પ્રગટ કરીશ. આ ક્ષમા જ મારું સાચું સ્વરૂપ છે, સભવ છે કે કેટલાક દિવસો સુધી કંઈ જ પ્રતીતિ નહિ થાય. ક્રોધનો જ અનુભવ થશે, અને તે પ્રગટ થશે. એમ છતાં તમે નિરંતર પ્રાતઃકાલ દૃઢતાથી અભ્યાસ ચાલુ જ રાખો જ્યારે તમને ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય તેવી વાત સાંભળશો

કે તરત જ મનમાં વિચાર આવશે, મારે ક્ષમા ધારણ કરવી જોઈએ.” તો પણ અભ્યાસ કરતા જાઓ શીઘ્ર ક્રોધની વૃત્તિની સાથે ક્ષમા પણ પ્રગટ થશે અને ક્રોધનુ બાહ્ય રૂપ ધીરે-ધીરે નષ્ટ થતું જશે.

અભ્યાસ કરતા જાઓ ક્રોધની વૃત્તિ દુર્બળ થતી જશે અને એમ કરતાં-કરતાં એક સમય એવો આવશે કે ક્રોધ બિલકુલ નષ્ટ થઈ જશે, અને ક્ષમા તમારા સ્વભાવ રૂપ બની જશે. એવી રીતે બીજા દોષોને પણ નષ્ઠ કરીને ગુણોની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. જેણે પોતાના મનને ચંચળતા રહિત બનાવી લીધું છે, તે પરમ નિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરી લે છે. જો મનની મલિનતા દૂર થઈ જાય તો તે પોતાની જાતે શાંત થઇ જાય છે. અને સંસારનો મોહ નષ્ટ થઈ જાય છે. મનની પવિત્રતા સાથે એને પ્રભુમાં એકતાર કરી દેવાથી તમને સાચો આનંદ અને સત્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે. માનવનો જન્મ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે જ થયેલ છે. રાગ-મોહ વગેરે વિકારો વડે માનવનું મન બહારના પદાર્થોથી આકર્ષિત થાય છે.

નવીન સાધકનુ મન ધ્યાનના સમયે પોતાના જૂના સંસ્કારોને વશ પાછુ તે જ રસ્તે જતુ રહે છે. એને પ્રયત્ન કરીને પોતાના લક્ષ પર કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. જ્યારે ધ્યાનનો અભ્યાસ પરિપકવ થઈ જાય છે ત્યારે ધ્યાન સહજ અને સ્વાભાવિક બની જાય છે. તીવ્ર

વૈરાગ્યની ફૂંકણીથી કામ લો અને ધ્યાનની અગ્નિને પ્રજ્વલિત કરો.

આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે એકાન્ત-વાસ એને તીવ્ર ધ્યાન એ બન્નેની પરમાવશ્યકતા છે.

ધ્યાનાવસ્થામાં જ્યારે મન સાત્ત્વિક હોય છે. ત્યારે પ્રેરણા મળે છે. આ સાત્ત્વિકવૃત્તિઓને પણ નષ્ટ કરી દો. એ પણ માનસિક શકિતને ક્ષીણ કરે છે. ઉચ્ચતર લક્ષી આ માની તરફ જ આગળ વધો. નકારાત્મક વિચારોનો લો નાશ કરી દો. સદા આસ્થાપૂર્ણ બનો.

આસ્થા સદા અનાસ્થાપર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે. જો તમે આસ્થાપૂર્ણ હશો તો ધ્યાન સુચારુ રૂપથી થશે.

જો મન વારવાર વિષય-ભોગનું ચિંતન કરશે તો સંસારની સત્યતાનો ભાવ દૃઢ થશે.

મન નિરતર આત્મ-ચિતન કરે તો સંસાર સ્વપ્ન-વત્ ભાસે છે.

પોતાના મનને સદા નિર્બળ, હલકા વિચારોથી રહિત બનાવો. તેમજ નિરર્થક સંકલ્પોથી પણ રહિત બનાવો. આત્મવિચાર, આત્મચિંતન કરતા રહો. ત્યારે આત્મ-જ્ઞાનનો ઉદય થશે.

ચિદાકાશમાં જ્ઞાન-સૂર્યનો પ્રકાશ થશે.

જેમ આપણે ગંદા પાણીને ઉકાળીને નિર્મલ બનાવીએ છીએ એ પ્રકારે વાસનાઓ અને મિથ્યા સંકલ્પોથી પૂર્ણ આ મલિન મનને પણ આત્મ-ચિંતન વડે પવિત્ર બનાવી લેવાથી સાચો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. જયારે તમે ધ્યાનનો અભ્યાસ શરૂ કરો તો તરત જ એના ફલની આશા કરવાની ઉતાવળ ન કરશો. તરતમાં કોઈ ફળ મળતું જ નથી. અભ્યાસની પરિપકવતા થયે જ ફળ મળે છે, માટે ધૈર્ય અને ખંતથી દીર્ઘકાળ સુધી અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. શીઘ્રતા તો વિનાશનું કારણ બને છે. જેવી રીતે પાણીમાં નમક કે સાકર ઓગળી ને એકરૂપ કરીએ છીએ, તેવી રીતે મનને પ્રભુમાં-આત્મામાં એક રૂપ કરી દેવું જોઇએ. ત્યારે દિવ્યજ્ઞાન આત્મામાં પ્રગટ થશે. જયારે તમે શાંત-સ્થિર ધ્યાનમાં બની જશો ત્યારે તમોને દિવ્ય પરમાનંદનો અનુભવ થશે.

મનમાં આત્મ-પરમાત્માના વિચારોને એકરૂપ કરવા પહેલાં તમારે દિવ્ય વિચારોને અપનાવવા જોઇએ. પહેલા તેને અપનાવો પછી એને મનમાં ભરી લો. ત્યારે તત્ક્ષણ સાક્ષાત્કાર થાય છે, 'અપનાવવુ ભરવું અને સાક્ષાત્કાર કરવો' એ ત્રિપુટીને સદા યાદ રાખો. સાધકોની હંમેશા એ ફરિયાદ હોય છે કે 'હું ૧૨ વર્ષથી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરું છું. છતાં મારી ઉન્નતિ થઈ નથી. મને સાક્ષાત્કાર થયો નથી,' એમ કેમ થાય છે? એનું શું કારણ છે? એનો ઉત્તર એ છે કે, એણે પોતાની હૃદયરૂપી ગુફાનાં

અન્તસ્થલમાં ગંભીર ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરેલ નથી. એણે પરમાત્માના વિચારોને બરાબર અપનાવ્યા નથી અને મનમાં ભર્યા નથી. એણે યથાક્રમ નિત્ય સાધના કરી નથી. એણે ઇન્દ્રિયોનો પૂર્ણરૂપથી સંયમ કરેલ નથી. એણે મનની બહાર જવાવાની કિરણોને એકત્ર કરી નથી. એણે એવો દૃઢ સંકલ્પ કરેલો નથી કે હું જરૂરથી તત્કાલ સાક્ષાત્કાર કરીશ જ. એણે પોતાનું મન ૧૬ આના, કે શત–પ્રતિશત પરમાત્મામાં લગાવ્યું નથી.

એણે તેલ ધારાવત્ આત્મ–ચેતનાનો પ્રબલ પ્રવાહ સતત પ્રવાહિત કરેલ નથી. જેમ કોઇ મૂર્ખ માનવ બે અરગોશની પાછળ ભાગે તો બન્નેમાંથી એકને પણ પકડી શકતો નથી એ પ્રમાણે જે સાધક બે વિરોધી વિચારોની પાછળ ભાગે છે તે એ બન્નેમાંથી એકમાં પણ સફળ થતો નથી. જો તે દસ મિનિટ સુધી દિવ્ય વિચારો કરે અને પછી આગળ દસ મિનિટ સંસારી વિચાર કરે તો એને એકેય વાતમાં સફળતા નહિ મળે, અને ન તો તેને દિવ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ શકે.

એટલા માટે હર સમય કેવલ દિવ્ય વિચારો જ કરવા જોઇએ. ત્યારે તમે નિશ્ચયથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકશો. સંસાર જડ વસ્તુઓથી ભરેલો છે, શરીર પણ જડ છે, મન પણ જડ છે, 'હું ચૈતન્ય આત્મા છું, એ જડ દૃશ્ય પદાર્થોને જોવાવાળો, જાણવાવાળો ચૈતન્ય આત્મા છું.'

ધ્યાનની અગ્નિ જાપોની બધી મલિનતાને બાળીને ભસ્મ કરી દે છે. ત્યારે આત્મિક દિવ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને સાધકની ગતિ મોક્ષ તરફ થાય છે. ધ્યાનમાં તમારે સ્વજાતીય વૃત્તિ-પ્રવાહ વધારવો જોશે, આત્માના વિચારોને પ્રબળ જલ પ્રવાહની સમાન પ્રવાહિત થવા દો. વિજાતીય વૃત્તિયોનો તિરસ્કાર કરો, વિષયોના વિચારોનો ત્યાગ કરી દો. વિવેક અને વિચારની ચાબુક વડે એને કાઢી મૂકો. શરૂઆતમાં તો કઠિન પરિશ્રમ કરવો પડે છે. એ બહુ મુશ્કેલ લાગે છે. પરંતુ ત્યારબાદ તમે જેમ-જેમ શક્તિશાળી અને પવિત્ર બનતા જશો અને આત્મ-ચિંતનમાં આગળ વધતા જશો તેમ-તેમ સાધના સરલ બનતી જશે. એકત્વ જીવનમાં તમને આનંદ મળશે. આત્મામાંથી બળ મળશે, જ્યારે બધી વિષયાકાર વૃત્તિયો દુર્બલ બની જાય છે અને મન એકાગ્ર થાય છે ત્યારે આંતરિક શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે. જુઓ ધ્યાનમાં તમે કેટલી વાર બધા સંસારી વિચારોને રોકી શકો છો. મનને સતર્કતાથી જુઓ. જો વીસ મિનિટ સુધી રોકી શકતા હો તો એ સમયને વધારીને ત્રીસ કે ચાલીસ મિનિટ સુધી રોકવાનો અભ્યાસ કરો. વારવાર મનમાં આત્મા-પરમાત્માના વિચારોનું જ ચિંતન કરો, તેના વડે મનને પૂર્ણરૂપથી ભરી દો. આત્મ નિરીક્ષણ કરો કે મારી સાધના વડે કેટલી ઉન્નતિ થઈ છે. ક્યારે-ક્યારે સાધક જાગૃત ન રહે તો વૈરાગ્ય મંદ પડી જાય છે.

અથવા ધ્યાનમાં કમીના આવી જાય છે ત્યારે ઉન્નતિને બદલે અવનતિ થાય છે. કેટલાક સાધકો દીર્ઘકાળ સુધી સાધન કરવા છતાં ઉન્નતિ કરી શકતા નથી. એમ કેમ બને છે? એનું કારણ એ છે કે એનામાં ઉત્સાહ, વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુત્વ અને નિરંતર સાધનાની ખામી છે. જ્યારે તમે આધ્યાત્મિક સાધનામાં પ્રગતિ કરશો તો તમારે માટે ધ્યાન અને સંસારી કામ એક સાથે કરવું કઠિન બની જશે. કારણ કે એથી મન પર સ્બલ દબાણ પડે છે. ધ્યાન કાળમાં એ આધ્યાત્મિક સંસ્કારોની સાથે આંતરિક માર્ગ પર કાર્ય કરે છે અને ત્યાર પછી સંસારી ભિન્ન-ભિન્ન કાર્યોમાં ઉદ્યત થવાથી તેને બહુ કઠિનતા માલૂમ પડે છે. જ્યારે તે આધ્યાત્મિક સ્તરથી નીચે ઉતરે છે તો અંધારામાં જાણે અથડાતો હોય તેમ લાગે છે, એથી ગભરાઈ જાય છે. જ્યારે ફરી સાથંકાલ ધ્યાન કરવા બેસે છે તો દિવસભરના એકત્ર કરેલા સસ્કારોને દૂર કરવાનો ઘણો કઠિન પરિશ્રમ કરવો પડે છે, ત્યારે મન શાંત બની એકાગ્ર થાય છે. એ પરિશ્રમથી ક્યારે–ક્યારે મસ્તકમાં દર્દ થાય છે. ધ્યાનાવસ્થામાં પ્રાણ અત્યંત સૂક્ષ્મ થઈને અંદરની તરફ નિશ્ચિત માર્ગમાં ચાલે છે. એ પ્રાણને જ સંસારી ક્રિયાઓના સમયે સ્થૂલ બનીને અન્ય માર્ગમાં જવું પડે છે. એ માટે ગૃહસ્થ યોગી સાધકોએ ઉચિત છે કે જ્યારે તે ધ્યાનમાં ઉન્નતિ કરી લે ત્યારે આગળ વધવા માટે બધા સસારના કાર્યો કરવાનું બંધ

કરીને યોગાભ્યાસમાં જ સંલગ્ન બની જાય. તેની સાચી ભાવના હશે તો તે તેમ કરવાને તૈયાર થશે જ.

ઉન્નત સાધકોને માટે સંસારી કાર્ય અર્થાત્ યોગાભ્યાસ સિવાયનું કાર્ય ધ્યાનમાં બાધક બને છે. યોગની ઉન્નત દશામાં ધ્યાન અને કર્મનો મેળ મળતો નથી.

જેમ તેજાબ અને ક્ષાર, અગ્નિ અને જલ, પ્રકાશ અને અંધકાર. જે સાધક વિધિવત્ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે તેને નિમ્ન લખેલ લાભ થાય છે.

શાંતિ, સંતોષ, અભયતા, આધ્યાત્મિક-આનંદ, સંસારી સંકટોમાં મનમાં ઉદ્વેગ ન થવો, નિશ્ચલ સ્થિતિ, પ્રેરણા, સાત્વિકતા, ક્રોધનો અભાવ, અહંકાર અને રાગ દ્વેષનો અભાવ.

વિજાતીય વૃત્તિઓનો તિરસ્કાર કરીને સ્વજાતીય વૃત્તિયોનો પ્રવાહ ચાલુ કરવો તેને મનન કહે છે. તીવ્ર અને ગભીર ધ્યાનને નિદિધ્યાસન કહે છે. એ અનાત્મવૃત્તિ રહિત આત્માકાર વૃત્તિ સ્થિર રહે છે. મન આત્મામાં પૂર્ણરૂપથી સ્થિત થઈ જાય છે; ત્યારે બીજી જડ વસ્તુઓના વિચારો મનમાં આવતા નથી. ધ્યાન તેલધારાવત્ ચાલતું રહે છે. શરૂઆતમાં મનને એકાગ્ર કરવા માટે ભિન્ન-ભિન્ન ઉપાયો વડે સાધવું પડે છે. કાન બંધ કરીને હૃદયમાં અનાહત શબ્દને શ્રવણ કરવા પર મનને કેન્દ્રિત કરવું.

શ્વાસોચ્છવાસ પર સોઽહમ્‌નું ધ્યાન કરવું.

કોઈ સ્થૂલમૂર્તિ પર ધ્યાન કરવું, શરીરના ભિન્ન-ભિન્ન ચક્રો પર ધ્યાન કરવું. અભય આત્મા, નિત્ય-આત્મા, નિર્વિષય આત્મા, સત્ય સ્વરૂપી આત્મા વગેરે ભાવો પર ધ્યાન કરવું.

એવી રીતે મનને કેળવીને પછી એક વસ્તુનું જ ધ્યાન કરવું. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાના સમયે આંખો અને મસ્તક પર જોર ન પડવું જોઈએ. મનની સાથે પણ ખેંચા-તાણ ન કરવી. મનને ઢીલું મૂકી દેવું. દિવ્ય વિચારોને શનૈઃ શનૈઃ આવવા દેવા. સ્થિરતાથી લક્ષનાં વિચારો કરવા. વચ્ચે બીજા વિચારો આવે તો તેને જોર કરીને કાઢવા નહિ. ઉન્નત સાત્ત્વિક વિચારો કરવાથી બીજા વિચારો સ્વયં દૂર થઈ જશે. ધ્યાનમાં વધારે જોર પડે તો સમય ઘટાડી દેવો જોઈએ જ્યારે ધ્યાન વધારવાની શક્તિ વધે ત્યારે પાછુ ધ્યાન વધારી દેવુ. જ્યારે ધ્યાનમાં મન સ્થિર થઈ જાય છે, ત્યારે નેત્ર પણ સ્થિર થઇ જાય છે. જે યોગીનું મન શાન્ત થઈ જાય છે તેની દૃષ્ટિ પણ સ્થિર થઇ જાય છે. તેના નેત્રો ચમકદાર લાલ અથવા સફેદ હોય છે.

જે સાધક લગાતાર ચાર-પાંચ કલાક ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતો હોય તેણે શરૂઆતમાં બે આસન રાખવા જોઈએ, પદ્માસન અથવા સિધ્ધાસન અથવા પદ્માસન અને

વજ્રાસન, ક્યારે-ક્યારે પગના એક ભાગમાં લોહી એકઠું થઇ જાય છે અને થોડું દર્દ થાય છે. બે કલાક પછી આસન બદલી નાખવું અથવા પગને સીધા કરી દેવા. દીવાલ કે તકીયાનો આધાર લઇને ઝૂકી જવું. પરંતુ મેરુદંડને સીધો રાખવો.

એ ખૂબ સુખદાયક આસન છે. બે ખુરસીને સામ-સામી રાખીને એક પર બેસી બીજી પર પગ લાંબા કરીને રાખવા આ પણ એક ઉપાય છે

સાધકોએ સદા પોતાના વૈરાગ્ય, ધ્યાત અને ધૈર્ય, લગની, દયા, પ્રેમ, ક્ષમા, પવિત્રતા વગેરે સદ્‌ગુણોને વધારતા રહેવુ જોઇએ. વૈરાગ્ય અને સદ્‌ગુણો વડે ધ્યાનમાં સહાયતા મળે છે. ધ્યાન સાત્ત્વિક ગુણોની વૃદ્ધિ કરે છે. એક આત્મગુણની ભાવનાનું સતત રટણ કરતા રહો.

શરીરને નાશવાન સમજીને પોતાના આત્માને તેનાથી પર જાણી તેનો વિચ્છેદ કરતા રહો, અને આત્મ ભાવનાને સદતર જારી રાખો. ધ્યાનના સમયે સાધક પ્રકાશના સંસર્ગમાં રહે છે, એ પ્રકાશ વડે બધા મનના દોષો નાશ પામે છે. એ પ્રકાશ જે આત્માની સાથે સંપર્ક કરે છે એને શુદ્ધ કરી દે છે.

ધ્યાનની પાવન ક્રિયા વડે સત્યનું હૃદય સ્પર્શી જ્ઞાન અને અંતર્દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધકે ધ્યાનની ઉન્નત

અવસ્થામાં નેત્ર બંધ કરવાની જરૂર રહેતી નથી. શહેરના કોલાહલવાળા વાતાવરણમાં પણ સાધકે સામ્યાવસ્થા રાખવી જોઈએ, ત્યારે તેને પૂર્ણતા મળશે. શરૂઆતમાં નવીનતા હોવાથી નેત્ર બંધ કરવાની જરૂર હોય છે. પરંતુ અભ્યાસ પરિપક્વ થયા પછી હાલતા ચાલતા નેત્ર ખુલ્લા રાખીને પણ ધ્યાન કરી શકાય છે. દૃઢતા પૂર્વક વિચારો કે, હું અવિનાશી આત્મા છું અને આ સંસાર નાશવાન છે. નાશવાનની પ્રીતિ એજ સંસારમાં પરિભ્રમણનું કારણ છે.

જો નેત્ર ખુલ્લા રાખીને હાલતા-ચાલતા આવું ધ્યાન કરી શકો તો તમે બલવાન બની જશો અને વિઘ્નોની અસર તમારા પર થશે નહિ.

બધા દૃશ્ય પદાર્થો માયા મરીચિનો ખેલ છે આત્મ ધ્યાન દ્વારા એ માયા-પ્રપંચનો નાશ કરો અને સત્યના દર્શન કરો. આ પ્રપંચ જાળથી મુક્ત થવા માટે સાધકોએ ખૂબ પરિશ્રમ કરવો જોઈએ. આ મોહ જ માયા-જાળ રચે છે.

મોહ મન દ્વારા કાર્ય કરે છે. માટે મનને જીતવું જરૂરી બને છે. આ મોહને જીતવા માટે ધ્યાન એ સર્વોપરી સાધન છે. મહાન પુરુષો એ ધ્યાન દ્વારા જ આ મોહરૂપી શત્રુને જીતેલ હતો. શાંત બનો અને ધ્યાન કરો. જય મન સંસારી વાસનાઓ, ચિંતાઓથી મુક્ત

બને છે ત્યારે જ સાધક ધ્યાન કરવાનો અધિકારી બને છે.

જ્યારે સુષુમ્ણા નાડી કાર્ય કરે છે અર્થાત્ શ્વાસ બન્ને નાસિકાથી ચાલે છે ત્યારે ધ્યાન સરલતાથી થાય છે. સુષમ્ણા ક્રિયાશીલ બને છે ત્યારે સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે જ્યારે સુષુમ્ણા નાડી ચાલતી હોય ત્યારે ધ્યાન કરવા બેસવું જોઇએ.

ધ્યાનના અભ્યાસથી મન; મસ્તક અને નાડીઓમાં અનેક જાતનુ પરિવર્તન થાય છે. નવા-નવા નાડી પ્રવાહો, સ્પંદો નવો માર્ગ બની જાય છે. સંપૂર્ણ મન અને નાડીજાળ નવા બની જાય છે.

હૃદય અને મન પણ નવા બની જાય છે, ઈન્દ્રિય જ્ઞાન, ભાવ, વિચાર-દ્વારા અને આંતરિક ક્રિયા તથા સંસારનું દૃષ્ટિ કોણ બદલાઈ જશે. ધ્યાન માટે જુદો એકાંત રૂમ હોવો જોઈએ. ધ્યાનના રૂમને પરમાત્માનું મંદિર માનવું જોઈએ. એ રૂમમાં નકામી વાતો ન થવી જોઈએ. અશુભ વિચારો ન થવા જોઈએ. તે રૂમમાં પ્રસન્ન ચિત્તે અને પવિત્ર મનથી જ પ્રવેશ કરવો જોઈએ. કેમકે જે કાંઈ આપણે કરીએ છીએ, વિચારીએ છીએ એ બધાના સંસ્કારો એ રૂમના આકાશમાં રહી જાય છે ઉપરોક્ત નિયમોનુ પાલન ન કરતા કોઈ પણ રૂમમાં ધ્યાન કરવામાં આવે તો સાધકના મન પર તેની અસર થશે અને મન ચંચળ

બની ધ્યાનમાં એકાગ્ર નહિ બની શકે.

બોલેલા શબ્દો, કરેલા કાર્યો અને મનમાં કરેલા વિચારો લુપ્ત થઈ જતા નથી, પરંતુ જ્યાં તે કરવામાં આવે છે એ રૂમના આકાશની સૂક્ષ્મ સ્તરોમાં એના સંસ્કારો રહે છે અને સર્વદા મન પર તેનો પ્રભાવ પડતો રહે છે.

માટે નિયમબદ્ધ સાધના થવી જોઈએ, નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી સાધનામાં સફળતા મળતી નથી.

બધા આંતરિક અને બાહ્ય કર્મ ત્યારે કરી શકાય છે જ્યારે મન, ઇન્દ્રિયો સાથે સયુક્ત હોય છે. વિચાર જ સાચુ કર્મ છે. અભ્યાસ દ્વારા મનને વશ કરી લેવામાં આવે, પોતાના વિચારો, ભાવનાઓ પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવામાં આવે તો તે સાધક મૂર્ખતાપૂર્ણ અને અલીક કર્મ નહીં જ કરે.

જે રૂમ છ મહિના સુધી બંધ રહેલ હોય અને જ્યારે તેને સાફ કરવામાં આવે તો કચરો ચારે બાજુથી ઉડવા લાગે છે ને ? એ પ્રમાણે ધ્યાન કાલમાં સાધક મનનું શુધ્ધિકરણ કરવા તૈયાર થાય છે તેથી મનની અંદર રહેલ વાસનાઓ, અશુભ વિચારો, મલિન ભાવો વગેરે મનરૂપી સમુદ્રમાં તરવા લાગે છે. એને સાહસ કરીને એક-એક કરીને ઉપર બતાવેલા ઉપાયો વડે અને સદ્‌ગુણો વડે ધૈર્ય અને પ્રબલ પ્રયત્ન વડે દૂર કરી દેવા જોઈએ.

જ્યારે તમે જૂના ખરાબ સંસ્કારોને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરો છો તો તે બદલો લે છે.

ભય ન કરો. અભ્યાસ કરતા રહો તેથી એનું બલ ધીરે-ધીરે ઘટી જશે. મનને સાધવા માટે સાધકને પૂર્ણ પ્રયત્ન કરવો પડશે. બધા અશુભ વિચારોને મનમાંથી હાંકી મૂકો.

મનને અંતર્મુખ બનાવી દો. સારા ઉન્નત, સદ્-ગુણમય વિચારોથી મનને ભરી દો. મનમાં ઉચ્ચ આકાંક્ષાઓ કરો. એમ કરવાથી મનના જૂના સંસ્કારો દુર્બલ થતાં-થતાં એક સમયે નષ્ટ થઇ જશે જ. સદાચારી જીવન બનાવવું એટલું જ આત્મ સાક્ષાત્કાર-માટે પર્યાપ્ત નથી એના માટે તો મનને એકાગ્ર કરીને ધ્યાન સાધના કરવી પરમાવશ્યક છે. સદાચારી જીવન તો મનને ધારણા અને ધ્યાન કરવા યોગ્ય બનાવે છે. ધારણા અને ધ્યાન અંતમાં આત્મ-સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરાવે છે.

જ્યારે વાસનાઓ દુર્બલ થઇ જાય છે અને સંકલ્પો ક્ષીણ થાય છે ત્યારે સાચી શાંતિ અને આનંદ પ્રગટ થાય છે. પાંચ મિનિટ માટે પણ જ્યારે તમે મનને શ્રી અરિહંત પ્રભુ કે આત્મા પર સ્થિર કરો તો મન સત્ત્વગુણથી ભરાઇ જાય છે, વાસનાઓ ક્ષીણ બની જાય છે અને સંકલ્પોની સ્ફુરણા મંદ થઈ જાય છે. એ પાંચ મિનિટમાં તમને શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્યારે તમને વિશ્વાસ થાય છે કે ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત એ આનંદ વિષય સુખના આનંદથી લાખો ગુણ ઉત્તમ છે. ધ્યાન કરો અને એના આનંદનો અનુભવ કરો ત્યારે તમને એનું વાસ્તવિક મૂલ્ય સમજાશે.

ધ્યાન અને ધારણાના અભ્યાસ વડે મનને વિવિધ ઉપાયો વડે કેળવવુ જોશે. ત્યારે એ સ્થૂલ મન સૂક્ષ્મ બની જશે.

મનના નાટકના સાક્ષી બની જાઓ.

મનની સાથે લિપ્ત ન થાઓ.

મનની વૃત્તિઓના સાક્ષી બની જાઓ, ત્યારે આસક્તિ-મમત્વભાવ હટવા લાગશે.

હુ શરીર નથી, મન નથી, પ્રાણ નથી, ઈન્દ્રિયો નથી. હું એ બધાથી જુદો તેને જાણવા જોવાવાળો આત્મા છું. હું સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ આત્મા છું. જો ઉપરોકત વિધિ પર તમારો દૃઢ નિશ્ચય થઈ જાય તો એ પરોક્ષજ્ઞાન કહેવાય છે. જો ધ્યાન દ્વારા વાસ્તવિક અનુભવ પ્રાપ્ત થાય તો એ 'અપરોક્ષજ્ઞાન' કહેવાય છે.

ખામી, અપૂર્ણતા, દુર્બલતા, હીનતાના પ્રત્યેક વિચારને નષ્ટ કરી દો. ભોજન ન મળે, પહેરવા વસ્ત્ર ન મળે. અસાધ્ય રોગથી પીડિત હો તો પણ દૃઢતાથી આ ભાવોને ભાવતા રહો કે 'હું આત્મા છું, પૂર્ણ છું,

મારી પાસે સર્વ વસ્તુઓ છે, હું પૂર્ણ સ્વસ્થ છું, હું પૂર્ણ આનંદમય છું."

આ તમારો બરાબર માનસિક ભાવ હોવો જોઇએ. જેવા વિચારો, ભાવો તમે કરો છો તે તમારા આદર્શ રૂપ બને છે અને ત્યાર પછી જીવન તેવું બને છે. તમે કામ-ક્રોધાદિથી કેમ ભય કરો છો ? એ તો તમારા ગુલામ છે. તમે સચ્ચિદાનંદમય આત્મા છો, આત્માની વિશાલતા અને મહિમાનું વારંવાર ચિંતન કરો અને વિકારોનો નાશ કરો. જ્યારે તમે ૐકારનું ધ્યાન કરશો અને પ્રાતઃ કાલે ધ્યાનમાં આત્મ ભાવનાનું ચિંતન કરશો તો તમને અદ્‌ભુત શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

અધ્યાત્મિક માર્ગમાં જે સાહસની જરૂર છે, તે એ ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થશે. તિતિક્ષા અને સાહસ દ્વારા સત્ય માર્ગની ઘણી મુશ્કેલીઓને પાર કરવી જોશે. તિતિક્ષાની માનસિક શક્તિને સાહસ કહે છે. ધૈર્યથી સંકટોનો સામનો કરવો તેજ સાહસ છે.

જ્યારે તમે વિચારશો કે આજનો દુષ્ટ માનવ ભવિષ્યમાં સંત પણ બની શકે છે અને એના આત્મામાં સત્તા રૂપે બધા આત્મિક ગુણો રહેલા છે. એવી દૃષ્ટિ જો પ્રાપ્ત થઈ જાય તો તે સાધક હરેક વ્યક્તિની સાથે પ્રેમ કરવા લાગશે. ધીરે-ધીરે તેના મનની મલિનતા દૂર થઈ જશે.

ધ્યાનમાં વિઘ્નો

નવીન સાધકોને પૂર્વના સંસ્કારોને કારણે અથવા દુષ્ટ આત્માઓ, કુસંગતિ, વાદળાના દિવસે, અપચો કે બદ્ધ કોષ્ટતાને કારણે ઘણે ભાગે ઉદાસી આવી જાય છે. એને આનંદમય વિચારો, પ્રાર્થના, પ્રાણાયામ વગેરે દ્વારા દૂર કરી દેવી જોઇએ.

ક્યારે-ક્યારે ધ્યાન કાલમાં સુવા માટે મન પોતાના જૂના સંસ્કારને વશ થાય છે. સાધક વિચારે છે કે હું ધ્યાન કરું છું પરંતુ વાસ્તવમાં તે નિદ્રાધીન હોય છે.

કેટલાક સાધકોને અનેક પ્રકારના દુષ્ટ સ્વપ્નો દુઃખ આપે છે. ક્યારે-ક્યારે ધ્યાન અને સ્વપ્નનું મિશ્રણ થઈ જાય છે. કેમ કે સ્વપ્નની ક્રિયાઓ ઘણી વિચિત્ર હોય છે તેને સમજવી મુશ્કેલ હોય છે.

જ્યાં સુધી કાર્મણ શરીરના સંસ્કારોને દૂર કરી વિચારોનો નિગ્રહ ન થાય ત્યાં સુધી સ્વપ્નોનો સંયમ કરવો મુશ્કેલ છે. જેમ-જેમ પવિત્રતા, વિવેક અને ધારણા વધતી જશે ત્યારે સ્વપ્ન ઓછા થતા જશે. સ્વપ્નોની ઉપસ્થિતિથી માલૂમ થાય છે કે હજુ સુધી સાધકે ગંભીર ધ્યાનમાં સારી રીતે સ્થિતિ થયેલ નથી, મનના વિક્ષેપો પણ દૂર થયા નથી, અને નિરંતર તીવ્ર સાધનાં કરી નથી. તંદ્રા અને મનોરાજ્યના મિશ્રણને

ભૂલથી સાધક ધ્યાન અને સમાધિ માની લે છે.

સાધક એમ જાણે છે કે મન ધારણામાં સંલગ્ન છે અને ચંચળતાથી મુક્ત છે. એ ભૂલ છે.

મનનું સાવધાનીથી નિરીક્ષણ કરો. એ બન્ને મોટા વિઘ્નને વિચાર, પ્રાણાયામ અને હલકો સાત્વિક આહાર દ્વારા દૂર કરો. જો તંદ્રાનો અનુભવ થાય તો દસ મિનિટ માટે ઊભા થઈ જાઓ. તંદ્રા, કામનાઓ, મનની અસ્તવ્યસ્ત દશા, મનોરાજ્ય એ સર્વ આત્મધ્યાનમાં વિઘ્નકારક બને છે. હલકો સાત્વિક આહાર અને સદ્વિચારો એ વિઘ્નોને દૂર કરવાનો ઉપાય છે. જ્યારે તમે આત્મ-ચિંતન કરો છો ત્યારે પાંચેન્દ્રિયોના વિષયો રોકાય જશે.

પરંતુ સંસ્કારોના પ્રાબલ્યપણાથી મનોરાજ્ય ચાલ્યા કરશે. વચ્ચે નિદ્રા પણ આવશે. જો સાધક સચેત રહે અને દીર્ઘકાલ સુધી અથાક પ્રયત્નપૂર્વક આત્મ-ચિંતન કરે તો એ બન્ને વિઘ્નોને વશ કરી લે તો થોડા જ સમયમાં સ્થિર આત્માકારવૃત્તિ અથવા આત્મજ્ઞાનનો ઉદય થશે અને અજ્ઞાન દૂર થઇ જશે. અને સાધકને આત્માનંદનો અનુભવ થશે. આત્મજ્ઞાનની અગ્નિથી કર્મમળ ક્ષીણતાને પામશે. ધ્યાનના પાંચ વિઘ્ન છે. ઇન્દ્રિયોની વાસના, ખોટી ઈચ્છા, આલસ્ય, તંદ્રા ચિંન્તા અને ગભરાટ એને દૂર કરવા જોઇએ. કેમ કે જ્યાં સુધી

એને દૂર કરવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી સ્થિર ધ્યાન નહિ થાય. જે મન ઈન્દ્રિયો વડે અનેક વસ્તુઓની ઇચ્છા કરે છે તે એક વસ્તુ પર એકાગ્ર બની શકતું નથી. જે મન વાસનાઓથી પીડિત છે તે ધ્યાન કેવી રીતે કરી શકે? ન જ કરી શકે. જે મન આળસ અને તન્દ્રાને વશ છે તે ધ્યાન કરી શકે નહિ. ચિંતાથી વ્યાકુલ મન પણ સ્થિર રહી શકે નહિ, ગભરાટથી સંતપ્ત મન ધ્યાન અને સમાધિના રાજમાર્ગ પર ચાલી શકતું નથી.

ધ્યાનના અનુભવો

દુ:ખપ્રદ અનુભવો વડે મનુષ્ય માનસિક શક્તિઓ વધારે છે. ચારિત્રને ઘડે છે.

દુ:ખના અનુભવે જ આત્મ વિકાસ છે, એવો મારો પોતાનો જાત અનુભવ છે.

જે મન સદા વાસનાઓની સાથે રાચે છે અને પતન પામે છે તે અજ્ઞાનથી આ ભ્રમપૂર્ણ સંસારને સત્ય માને છે. પરંતુ જો એને સંસારનું સાચું સ્વરૂપ સમજાય જાય તો તે પોતાના આત્મા સન્મુખ બને છે.

ધ્યાનના સમયે કોઈ સાધકને એવો અનુભવ થાય છે કે જાણે તે પોતાના આસનથી ઉચ્ચે ઉડી રહ્યો છે. કોઇ–કોઈ સાધક વળી પોતાને હવામાં ઉડતો હોય એવો

અનુભવ કરે છે. ભિન્ન-ભિન્ન મનુષ્યોને વિવિધપ્રકારના અનુભવો થાય છે. બધાને એક સરખો અનુભવ થતો નથી, કારણ કે પ્રત્યેક અનુભવ મનુષ્યને પોતાના સ્વભાવ, સાધના-વિધિ,ધ્યાનનું સ્થળ અને અન્ય વાતો પર નિર્ભર હોય છે. કોઇ મધુર સ્વર શ્રવણ કરે છે, કોઈને પ્રકાશ દેખાય છે, કોઈને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. જો સાધનામાં કોઇ દોષ હોય તો તરત જ આત્મજ્ઞાની આત્માનુભવીઓ પાસે જઈ તેની સલાહ લઇને ભૂલને દૂર કરી દેવી. જે સાધકનું સ્વાસ્થ્ય બરાબર હોય, તે પ્રસન્ન હોય, મનોબળ વધેલું હોય, મન શાંત તથા ઉદ્વેગ રહિત હોય, ધ્યાનમાં આનંદ મળતો હોય ઈચ્છાશક્તિ બલવાન બનતી હોય, પવિત્રતા તથા પ્રસન્નતા વધતી હોય તો સમજવું કે ધ્યાનમાં ઉન્નતિ થઈ રહી છે.

દિવ્ય જ્યોતિ ખુલ્લા દરવાજામાંથી નથી આવતી પરંતુ સંકુચિતનાની તીરાડમાંથી આવ્યા કરે છે. જેવી રીતે નાની-નાની તીરાડમાંથી અંધારા રૂમમાં સૂર્યના કિરણો આવે છે એ પ્રમાણે સાધક દિવ્ય કિરણોને દેખે છે, એ વીજળીના ચમકારા સમાન હોય છે. સાધક આનંદ અને વિસ્મયથી આશ્ચર્ય-ચકિત થઈ જાય છે. ભયથી કંપવા લાગે છે. તીવ્ર ધ્યાનમાં આત્માની ઝલક દેખો, તીવ્ર પ્રકાશ દેખો, ઋષિ, મુનિ, દેવતા; યક્ષાદિના દૃશ્ય જુઓ અને કોઈ આધ્યાત્મિક દૃશ્ય જુઓ તો ભયથી પાછળ ન હટો અને એને ભૂત માનીને સાધના બંધ ન કરો.

આગળ વધતા રહો. પ્રયત્ન કરતા રહો.

એક-એક કરીને બધા પડદા તોડી નાંખો.

સાહસ કરીને આગળ વધતા જાઓ.

પાછળ ન જુઓ. વિશાળ અંધકાર રૂપ અજ્ઞાનને પાર કરી જાઓ. મોહનો ઉચ્છેદ કરી દો. સૂક્ષ્મ અહંકારનો પણ નાશ કરી દો. ત્યારે આત્મ સ્વરૂપ સ્વયં પ્રકાશિત થશે.

ક્યારે-ક્યારે સુમધુર સુગંધ આવે એવો અનુભવ થશે, દિવ્યસંગીત પણ શ્રવણ થશે.

ક્યારે-ક્યારે ધ્યાનના સમયે દુષ્ટ આત્માઓ દુઃખ આપશે. એનુ મુખ ભયંકર અને દાંત લાંબા હશે. પોતાની દૃઢ ઈચ્છા શક્તિ વડે તેને ભગાડી મૂકો. આજ્ઞા કરો 'ભાગી જાઓ.' તે જતા રહેશે. એ ભૂત હોય છે. એ સાધકોને હાનિ કરતા નથી. અહીંઆ જ તમારા સાહસની પરીક્ષા થાય છે. જો સાધક ડરપોક હશે તો તેની ઉન્નતિ નહી થાય. આંતરિક સ્રોતરૂપ આત્મામાંથી સાહસ અને બળ પ્રાપ્ત કરો.

ધ્યાન સમયે સારી આત્માઓ પણ મળશે એ સાધકને સહાયતા કરે છે. એ બધા ધ્યાનકાળમાં વિઘ્નો રૂપ બને છે. સાધકને જલદી અનુભવ કરવાની ઉત્સુકતા

૧૧ હોય છે. પરંતુ જયારે અનુભવ થાય છે. ત્યારે તે

ભયભીત બની જાય છે. જ્યારે તે દેહ ચેતનાથી ઉપર જાય છે તો તે અત્યંત ભયભીત બને છે. આશ્ચર્ય થાય છે કે તે ફરી દેહ-ચેતનમાં આવશે કે નહિ. એને એવો ભય શા માટે હોવો જોઇએ ? આપણા બધા પ્રયત્નો તો શરીર ચેતનાથી ઉપર જઈને ઉચ્ચતમ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન-ચેતના સાથે એક રૂપ થવા માટે જ હોય છે ને ? આમ હોવા છતાં શરીર-ચેતનાથી ઉપર જતા જ ભય લાગે છે. એ એક નવીન અનુભવ હોય છે. સાહસની પરમાવશ્યકતા છે, વીરતા એ મહાન્ ગુણ છે. બલ હીન મનુષ્ય આત્મ-સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. માર્ગમાં વિઘ્નો પર વિજય કરવો પડે છે. તે વીરતા વિના કેમ સંભવે ? ચોર, લૂંટારા સરલતાથી આત્મ માર્ગમાં અગ્રેસર બની શકે છે જો તેની વિપરીત વહી જતી શક્તિને સાચે રસ્તે લાવનાર કોઈ સતનો સમાગમ થઈ જાય તો. ધ્યાનના અભ્યાસીએ અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનું પાલન કરવું જોઈએ. દોષોનો સંબંધ વૃત્તિઓની સાથે છે માટે અહિંસાનું પાલન કરવાની સાથે વૃત્તિઓને અહિંસક વગેરે ગુણોની તાલિમ આપી કેળવવી જોઈએ. બાહ્ય વ્રતોના પાલન સાથે વૃત્તિઓને તાલિમ આપવાથી જ કાયમી લાભ થાય નહિતર તે લાભ ક્ષણજીવી બની જશે. માટે વૃત્તિઓને કેળવવી પરમાવશ્યક છે.

ધ્યાન માટે તાળાકૂચીવાળો એક રૂમ અલગ હોવો

જોઈએ. તેમાં કોઈને પ્રવેશવા ન દેવા જોઇએ. નિર્મળ અને પવિત્ર મન વડે તેમાં પ્રવેશ કરવો જોઈએ. એથી પણ વધારે યોગ્ય તીર્થ સ્થળો, વન પ્રદેશ જેવા એકાંત સ્થળે પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ સારો થઇ શકે. પ્રાતઃકાળ ચાર વાગ્યાથી છ વાગ્યા સુધી અભ્યાસ કરવો અને રાત્રે ૯ થી ૧૦ સુધી અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ધ્યાનના રુમમાં ઇષ્ટદેવના–મહાત્માઓના ફોટાઓ રાખો. ધાર્મિક ગ્રંથો પણ ત્યાં રાખી શકાય. ઇષ્ટદેવ તથા ગુરુના ફોટા સામે જ તમારું આસન રાખીને ધ્યાન કરવા બેસો. પદ્માસન પર ધ્યાન કરવા બેસો, ડોક તથા ધડ સીધા ટટ્ટાર રાખો. આમ-તેમ આગળ-પાછળ ઝૂકવું નહિ.

આંખો બંધ રાખો, સુગમતાપૂર્વક બે ભ્રૂકુટી વચ્ચેના ભાગ પર એકાગ્રતા સાધો, મન સાથે ખેંચાતાણ કરો નહિ. ધ્યાન કરતી વખતે કોઈ પણ તીવ્ર-ઉગ્ર પ્રવૃત્તિ કરવી નહિ, પીઠ અને નાડીઓને શિથિલ રાખવા. મસ્તકને ઢીલું રાખવું. અર્થ પૂર્વક ધીરે-ધીરે ગુરુમંત્રનું ઉચ્ચારણ કરતાં જાઓ. મનને શાંત કરી દો.

વિચારોને રોકો. પછી ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરો.

મનને રોકવાનો પ્રબળ પ્રયત્ન કરવો નહિ. જો મન આમ-તેમ દોડાદોડ કરે તો થોડો સમય તેને તેમ કરવા દો, જેથી તેનો પ્રયત્ન પૂરો થઈ જાય. મન આ અવસરનો લાભ ઉઠાવીને વાંદરાની જેમ આમ-તેમ કૂદક્કા

મારશે. પછી ધીરે-ધીરે શાંત બનીને તમારી આજ્ઞાની રાહ જોશે. મનને વશ કરવામાં જરુર સમય લાગશે જ. પરંતુ તમે જેમ-જેમ પ્રયત્ન કરતા જશો તેમ-તેમ તે વશ થતું જશે.

૧. છ કલાકથી અધિક નિદ્રા ન લેવી

૨ સવરે વહેલા ઉઠીને સાધના કરવી.

૩. પેટ ભરીને ગળા સુધી ખાવાની આદત ન રાખવી.

૪. ખાવાની વસ્તુઓનુ. પ્રમાણ રાખવું અને ગણતરી રાખવી.

૫. નકામી વાતો કરવી નહી, નિંદા કરવી નહીં, સત્ય વચન અને પરિમીત જ બોલવું, મૌનનો અભ્યાસ કરવો.

૬. જીભનો સંયમ કરવો એટલે બોલવામાં અને ખાવામ સંયમ રાખવો.

૭. અભ્યાસનું સ્થળ એકાંત હોવું જોઇએ.

૮. અનુકૂળ આસને સ્થિર બેસવું.

૯. ધ્યાન માટે શરણાગતિ સ્વીકારવી.

૧૦. દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેવા ધ્યાન કરવાના સમયે, શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાને શ્રમ ન પડવો જોઇએ.

૧૧. પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ.
૧૨. ભોજન પછી ૩ કલાકે ધ્યાન થાય, તે પહેલાં ન કરવું.
૧૩. પોતાના અનુભવો નોટમાં લખવા.
૧૪. તેલ, મરચાં, અથાણાં, મુરબ્બાઓ, ઘણા દિવસના પાપડ, વડી, રૂક્ષ ઠંડો, ભારે ખોરાક, ચા, બીડી, તમાકુ, વગેરેનો ત્યાગ કરવો.
૧૫. માથું ભારે લાગે તો માથે રૂમાલ બાંધવો.
૧૬. શરીરમાં ગરમી લાગે તો ઘી તથા દૂધ લેવુ.
૧૭. ઘી નસકોરાથી સુંઘવું.
૧૮ એકંદરે સર્વ પ્રકારે સંયમી જીવન જીવવું.
૧૯. યમ અને નિયમોનુ સખતાઈથી પાલન કરવું.
૨૦. પ્રાણાયામ શુદ્ધ હવામાં કરવા જોઈએ, નહિતર લાભને બદલે હાનિ થવાનો સંભવ છે.
૨૧. પ્રાણાયામ યોગ્ય ગુરુની દેખરેખમાં જ પ્રથમ શીખવા, પુસ્તક વાંચીને જાતે ન કરવા, તે ક્રિયા ગુરુ ગમથી જ શીખવી જરૂરી છે.

૧૭
મનને જીતવાના ઉપાયો

સદા–સતત મનની ઇચ્છા સુખ પ્રાપ્ત કરવાની હોય છે. મન સુખને ઇચ્છે છે અને આરામથી કામ કરવા ઇચ્છે છે. સાધકે આ સ્વભાવને અટકાવવો જોઇએ. સંસાર

સુખની ઈચ્છા એજ મોક્ષ માર્ગમાં મોટામાં મોટું વિઘ્ન છે. એ દર્શન મોહને વશ થઇને એવુ ઇચ્છે છે અને તેને ભૌતિક પદાર્થોમાં જ સુખ ભાસે છે અને જયાં સુધી ભૌતિક પદાર્થોમાં સુખ ભાસે ત્યાં સુધી આત્મિક સુખની ઇચ્છા જ કેમ સભવે ? માટે સાધકે માયિક-ભૌતિક સુખની ઇચ્છાનો નિરોધ કરવો પરમાશ્યક છે. તે વિના આધ્યાત્મિક માર્ગમાં એક કદમ આગળ વધવાને તે સમર્થ બની શકે જ નહિ. જે કુદરતી રીતે પ્રાપ્ત થયેલ વસ્તુઓથી સતુષ્ટ નથી તેનું મન દુર્બલ છે. મનનો સંતોષ એ મહાન ગુણ છે. સંતોષથી સાધકને મહાન લાભ થાય છે. મોક્ષના વિશાલ સામ્રાજયના ચાર ચોકીદારોમાં એક સતોષ છે. જો સાધકમાં સંતોષ હશે તો એજ સતસંગ, વિચાર અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરાવી દેશે.

મનને ગુલામીમાંથી મુક્ત કરવું તે જ સાચી મુક્તિ-સ્વાધીનતા છે. જો મન બધા દોષો અને સંસારી વાસનાઓથી રહિત શુદ્ધ બની જાય તો તે અત્યત નિશ્ચલ બની જાય છે, અને એની બધી ચંચતા નષ્ટ થઇ જાય છે. ત્યારે બધા સસારી બ્રમ પોતાના જન્મ-મરણ રૂપી અનુચરો સહિત નષ્ટ થઇ જાય છે, ત્યારે સાધકને પરમ-પદની પ્રાપ્તિ થાય છે. સાધકમા મનને સાધવાની શક્તિ હોવી જોઈએ.

પ્રથમ પોતાના મનને જીતી લેવુ જરૂરી છે. પછી

બીજાને તેનો ઉપદેશ આપવા માટે સાધક લાયક બને છે. જે સંસારનો રાગ ત્યાગી વૈરાગી બને છે એવો સાધક જ મનને જીતી શકે છે. વસ્તુઓની ઇચ્છા ન કરો, ઇચ્છા માત્ર બંધનનું કારણ છે. જ્યારે મન-રૂપી ચોર, વૈરાગ્ય, ત્યાગ, સાધુતા વગેરે શબ્દો શ્રવણ કરે છે ત્યારે તે ધ્રૂજવા લાગે છે. એનું નામ માત્ર શ્રવણ થતાં એને પ્રાણાંતકારી આઘાત પહોંચે છે.

જે મનુષ્યો પદાર્થની ઇચ્છા કર્યા વિના ઇચ્છારહિત બને છે તેઓ જ મનનો નિગ્રહ કરનાર કહેવાય છે.

જે માનવો આત્માની અંતર્ગત વૈરાગ્યનો સરલતા પૂર્વક વિકાસ કરી શકતા નથી તેઓ માનવના રૂપમાં પશુ સમાન છે.

જો મનને બધા સંકલ્પોથી રહિત કરીને આત્મ-ચિંતન તથા તત્ત્વબોધ દ્વારા મનને બધા દુઃખોથી રહિત કરી શકાય છે. જે સાધક મોક્ષની ઇચ્છા કરનાર છે, જેણે અજેય કામનાઓને નષ્ટ કરી દીધી છે અને જે પોતાના જ પ્રયત્નો દ્વારા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાનો પુરુષાર્થ કરે છે એને આ દુઃખદાતા મનને જીતી લેવું એ જ એને ઉર્ધ્વગામી બનાવનારૂં છે, મનથી પ્રત્યેક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરીને આત્મભાવમાં સ્થિર બની જાઓ. નિર્ભીક શક્તિ દ્વારા જ દુઃખ રહિત મોક્ષની નિધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જો બધા ઈષ્ટ અને સુંદર પદાર્થો આંખના કાંટા સમાન લાગે, અને તેના પર અરુચિ, ઉદાસીન ભાવ આવે ત્યારે જાણવું કે તેના પરથી આસક્તિ, મમત્વભાવ દૂર થયેલ છે. જો મનનું પરિવર્તન થઈ જાય તો પહેલા જે પદાર્થો મનને સુખદાતા લાગતા હતા તે જ હવે દુઃખદાતા લાગવા માંડે છે જેમ તેજ હવાથી વાદળાઓ દૂર હટી જાય છે તેમ કલ્પનાઓનો નાશ થવાથી મન આત્મામાં સ્થિર બની જાય છે.

પદ્માસન કે સિદ્ધાસન પર બેસીને, આંખોને બંધ કરી દૃષ્ટિને ત્રિકુટી પર સ્થિર કરો. બાદમાં બળપૂર્વક પાંચ મિનિટ એક દીર્ઘ ૐકારનું ઉચ્ચારણ કરો. એ મનની ચચળતાને દૂર કરી દેશે. પછી ૐકારનો માનસિક જાપ કરો.

જ્યારે ફરી મન અસ્થિર બને તો કારનો વાચિક ઉચ્ચાર કરો જ્યારે મન સ્થિર થાય તો ફરી માનસિક જાપ કરો. આ મનની અસ્થિર અને સકલ્પ-વિકલ્પો-વાળી અવસ્થાને નિરંતર આત્માનું ચિતન કરીને નષ્ટ કરી દેવી જોઇએ. જો મનને બધા વિષયો અને પદાર્થોના સુખ કેન્દ્રોથી શૂન્ય કરી દેવામાં આવે તો એ વૈરાગ્ય અને ત્યાગથી વાસિત થઈ ને સ્વાભાવિક જ આત્મા સન્મુખ બનશે. અશાંત મનને શાંત કરવામાં સંગીત સારો પ્રભાવ પાડે છે. જે મન ભૌતિક પદાર્થો તરફ દોડે છે

તેને સાત્ત્વિક મન દ્વારા અટકાવવું જોઈએ.

ગલીના કૂતરા સમાન મનને ચારે તરફ ભટકવા ન દો. અને સદા વશમાં રાખો. ત્યારે સાધક સુખી બની શકશે. પોતાને વશ થયેલ મન પછી સાધકની બધી જ આજ્ઞાનુસાર ચાલશે.

જો ઘોડાની લગામ પોતાના હાથમાં હોય તો યાત્રા-સુખરૂપ બનશે. ઈન્દ્રિયો રૂપ ઘોડા છે. ઈન્દ્રિયો પર જો તમારું પ્રભુત્વ હોય તો મોક્ષ–માર્ગની યાત્રા સાધકની સુખરૂપ થઇ શકે છે. મનની સહાયતા વિના ઈન્દ્રિયો કંઈ પણ કરી શકતી નથી. એથી ઈન્દ્રિયોના નિગ્રહનો અર્થ કેવલ મનનો નિગ્રહ જ સમજવો.

વિચારોનો સંયમ કરવાથી મન અને ઈન્દ્રિયોનો પણ સંયમ થાય છે. એથી અપાર આનંદ અને અમર જીવન મળે છે. નિંદા કોને કહેવાય ? એક મનુષ્યની તમે તમારા મિત્ર પાસે વાત કરો ત્યારે તેના ગુણ તથા દોષ બતાવો છો કે 'અમુક વ્યક્તિમાં ઘણા ગુણો છે પણ તેનો સ્વભાવ જરા ક્રોધી છે,' તો તે નિંદા નથી. પરંતુ જ્યારે કોઈ પર દ્વેષ ભાવ હોય તેને બદનામ કરવાની ભાવના હોય અને તેના દોષ જ બતાવો તો તે નિંદા કહેવાય.

પ્રત્યાશા અને પરિગ્રહ એ બે વૃત્તિઓ મનમાં હોય

છે, જે માનવને ભિખારીઓના પણ ભિખારી બનાવે છે અને એની ઈચ્છા શક્તિને નષ્ટ કરી દે છે.

સાધકોએ કોઈ વસ્તુ માટે પહેલાથી આશા ન કરવી. વિલાસને ઉત્તેજિત કરવાવાળી ભોગ સામગ્રી મળે તો પણ એનો તરત જ ત્યાગ કરી દેવો. એથી શક્તિનો સંચય થાય છે. પ્રારંભમાં હું મનને બહુ ઢીલુ કરતો હતો. એ મને કહે તીર્થ યાત્રા કરવા લઈ જાઓ. હુ કહેતો હતો 'મારા પ્યારા મિત્ર મન, તારે જવુ હોય તો તું જઈ શકે છે.' જ્યારે તે પાછુ આવે ત્યારે હું તેને પૂછતો હતો હતો "કેમ મન હવે તને સંતોષ થયો ને ? તે કેવો આનંદ માણયો ?" ત્યારે તે ચૂપ થઈ જતું હતું.

ધીરે-ધીરે તેણે પોતાની જૂની આદતોને છોડી દીધી અને તે મારો સાચો મિત્ર, પથપ્રદર્શક અને ગુરુ બની ગયુ અને મને પરમપદની પ્રાપ્તિના માર્ગની સારી-સારી સલાહ દેવા લાગ્યું સાધક જો પોતાના મન ઉપર પૂર્ણ અધિકાર કરી લે અને ઇન્દ્રિયોનુ દમન કરીને તથા અહંકારનો નાશ કરી દે તો તેને સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ જાય તો તે નિઃસંદેહ જન્મ-મરણના દુઃખોથી મુક્ત બની જાય. મનને જ્ઞાનરૂપી જલથી સ્નાન કરાવવામાં આવે અને એની બધી મલિનતા ધોવાય જાય તો સાધકો માટે મોક્ષ સ્વાભાવિક તેજથી પ્રકાશવા લાગશે.

સદા ધાર્મિક કાર્ય કરો. મનનું નિરીક્ષણ કરો કે તે શું કરે છે? એ બન્ને માર્ગ દ્વારા મનને જીતી શકાશે.

વાસનાઓ વડે બંધન થાય છે. વિચાર અને વિવેક દ્વારા એ વાસનાઓનો ક્ષય કરવામાં આવે તો ચંચળ મન શાંત થઈ જશે, જેવી રીતે તેલ વિના દીપક શાંત થઈ જાય છે તેમ.

એક સમય એક સ્ત્રી પ્રબલ ક્રોધના આવેગમાં હતી ત્યારે તેણે પોતાના બાલકને સ્તન પાન કરાવ્યું અને માતાના રક્તમાં તીવ્ર વિષ થઇ જવાથી બાળક તરત જ મરી ગયું. ક્રોધનુ એવું સર્વ નાશકારી પરિણામ આવે છે. ત્રણ મિનિટનાં ક્રોધથી ક્રોધીના સ્નાયુજાળમાં એવા દોષો પેદા થાય છે જેની ક્ષતિ પૂરી કરવામાં કેટલાક સપ્તાહ કે મહિના લાગી જાય છે. એટલા માટે સાધકે સર્વદા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે ક્રોધનો ક્ષમા, ધૈર્ય, પ્રેમ, કરુણા, વિવેક, વિચાર, આત્મભાવના વગેરે સદ્દગુણો વડે શમન કરવો.

શમનો અર્થ વાસના-ત્યાગ છે મનમાં કોઇ ઈચ્છા ઉત્પન્ન થાય તો તેનું પોષણ ન કરો. એ શમનો અભ્યાસ કહેવાય બાહ્યક્રિયાઓ અને ઈન્દ્રિયોનો સંયમ કરવા તે દમનો અભ્યાસ કહેવાય છે.

સાધક ચા પીવાની ઇચ્છાનો ત્યાગ કરે તો તે શમ કહેવાય. જો સાધક ચા પીવા માટે હોટલમાં ન જાય, આંખથી ચા ને ન જુએ, જીભથી તેને ન ચાખે તો એ દમ કહેવાય છે.

દમનો અભ્યાસ શમની સાથે જ થવો જોઇએ. એકલા શમનો અભ્યાસ પર્યાપ્ત નહિ બને. કામનારૂપી શત્રુ પર આંતરિક અને બાહ્ય બન્ને પ્રકારનું આક્રમણ થવું જોઇએ. ત્યારે સાધક મનને સરલાથી વશ કરી શકશે.

કોઈ દિવસ તમારા નોકરે તમને નિયમાનુસાર દૂધ આપવાનું ભૂલી જાય છે તો તમને ક્રોધ આવે છે ત્યારે પોતાના મનમાં પ્રશ્ન કરો. "મારે દૂધના દાસ કેમ બનવું જોઇએ ?"

એમ વિચારવાથી સ્વાભાવિક જ ક્રોધ શાંત થઈ જશે. જો સાધક વિચારપૂર્વક સાવધાન રહેશે તો બીજા પ્રસંગોમાં પણ ક્રોધ નહિ આવે.

કોઈ મનુષ્ય ઘાસના એક તરણાથી એક–એક બૂંદ કાઢીને સમદ્રને ખાલી કરવા માંડે, તો તેને કેટલી ધૈર્યતા અને અથક લગનીની આવશ્યકતા હોય છે, બરાબર એટલા જ ધૈર્ય અને લગનથી મનને વશ કરી શકાય છે.

જેમ તમે મૌન વડે શક્તિનો સંચય કરો છો તેમ

જ નિરર્થક વિચાર-ક્રિયાઓને રોકીને માનસિક શક્તિનો પણ સંગ્રહ કરી શકો છો. ત્યારે તમારી પાસે ધ્યાનના અભ્યાસ માટે પર્યાપ્ત શક્તિ પ્રાપ્ત થઇ જશે.

સાધક મનનું અધ્યયન કરી શકે અને બીજા સર્વ પ્રકારના વિચારોનો બહિષ્કાર કરીને એક જ વિષય સંબંધી વિચાર કરી શકે તો તેણે મહાન કાર્ય કર્યું કહેવાય. વિચારોનો સંયમ એ ઉન્નતિનું એક મહાન સાધન છે. માટે સાહસથી વિચારોનો સંયમ કરો.

કેટલાક મનુષ્યોને પાપના વિચારો સતાવે છે. એક માનવ વિચારે છે મે મહાન્ ઘોર પાપ કરેલા છે હવે હું શું કરું ? વારંવાર એજ એક વિચાર એના મનમાં આવ્યા કરે છે.

એ આદત ખરાબ છે. પાપ એ તો માત્ર એક ભૂલ છે. ૐકાર અથવા ૐ અરિહંત નામના જાપ વડે જલદી મોટા-મોટા પાપોની રાશિ નષ્ટ થઈ જાય છે. એટલા માટે કોઈએ નિરાશ થવાની જરૂર નથી, ધર્મ કાર્ય કરો, પ્રભુનું સ્મરણ કરો. વિચાર જ અસલમાં કર્મ છે. દૂષિત વિચાર જ પાપના શ્રી ગણેશ છે.

અંતનિરીક્ષણ અને જાગૃત રહીને પોતાના વિચારોને જુઓ. વિચાર જ ક્રિયાની તરફ લઈ જાય છે. વિચાર જ બધા કર્મોનો સ્રોત છે. જો શરૂઆતમાં જ દૂષિત

વિચારોને દૂર કરી દેશો તો તમારાથી કોઈ દુષ્કર્મ નહિ થાય.

શરૂઆતમા જ જો એને કચરી નાંખવામાં આવે તો સંસારના દુઃખોથી છૂટકારો થઇ જાય. પરમાત્માનું ધ્યાન, સ્મરણ કરવાથી મનમાં શુદ્ધ વિચારો પ્રગટ થાય છે કેમ કે પરમાત્મા નિત્ય શુદ્ધ છે.

અસંખ્ય વિચારોની જૂની આદતોને શુભ વિચારો કરવાની આદત પાડીને બદલી દેવી જોઈએ. પહેલા સારા વિચારો તરફ ઝૂકાવ થશે, અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી ધાર્મિક સહાયક વિચારોની આદત પડી જશે. સાધકે ઘણો પ્રયત્ન કરવો પડશે, કારણ કે જૂની આદતો પ્રમાણે તેવા વિચારો વારવાર આવ્યા જ કરશે, કારણ કે આપણે જયારે-જયારે નવો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે-ત્યારે હંમેશાં આપણા મગજમાં એક નવી નીક ખોદાય છે, મનુષ્ય માત્રને નવો વિચાર ગ્રહણ કરતાં શા માટે કઠિન લાગે છે? અને જૂના વિચારને તે શા માટે આગ્રહથી વળગી રહે છે, તેનું કારણ સ્વભાવિક રીતે જ તેને જુને માર્ગે ભ્રમણ કરવાનું ગમે છે; કારણ કે એ તેને વધારે સહેલું લાગે છે. ઉદાહરણાર્થે આપણું મન સોયના જેવું છે અને મગજ એક નરમ પદાર્થનો ગોળો છે. જયારે-જયારે આપણે નવો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે-ત્યારે મનરૂપી સોય વડે મગજની અંદર એક નવી સડક ખોદાય છે. આ મગજ સફેદ અને ભૂંરો એવા બે નરમ પદાર્થનું

બનેલું છે. જ્યારે નવો માર્ગ તૈયાર થાય છે, ત્યારે પેલો ભૂરો પદાર્થ ત્યા આવીને તેની સીમા બાંધી લે છે, નહિ તો સફેદ પદાર્થ વડે તે પુરાઈ જાય. એ ભૂરો પદાર્થ મગજમાં ન હોત તો મનુષ્યમાં સ્મરણ શક્તિ જેવું કાંઈ હોત જ નહિ. કારણ કે સ્મરણશક્તિ એટલે જૂના માર્ગે પુનઃ ભ્રમણ કરવું, જેનો વિચાર કરી ગયા હોઈએ તેનો ફરીથી વિચાર કરવો; તેના તરફ ફરીથી દૃષ્ટિ કરવી.

બધાને જાણીતા હોય એવા જ પ્રકારના વિચારો લઈને તેમના વિશે જો હું વિવિધ પ્રકારથી વિવેચન કરુ તો તે બધાને તરત જ સમજાઈ જશે. એનું કારણ એ જ કે, તે પ્રકારના વિચારોનો માર્ગ તમારા મગજમાં પ્રથમથી જ ખોદાઈ ચૂકેલો છે અને તેના તે જ માર્ગે તમારે ફરી-ફરીને જવાનુ છે પણ જ્યારે આપણી આગળ કોઇ તદ્દન નવીન વિચાર મૂકવામાં આવે છે, ત્યારે તેને માટે આપણે નવો જ રસ્તો બનાવવાની જરૂર ઊભી થાય છે. આથી કરીને તે સહેલાઈથી સમજી શકાતો નથીઃ મનુષ્યો નહિ પણ તેમનાં મગજો જ અજાણપણે નવા વિચાર ગ્રહણ કરવાની ના પાડે છે અને તે અંદર દાખલ થવા જાય છે, ત્યારે તેનો બળપૂર્વક અટકાવ કરે છે. મનુષ્યમાં રહેલો પ્રાણ એ સમયે જે નવો માર્ગ ખોદવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેમાં મગજ અટકાવ કરવા જાય છે. માણસો જૂના વિચારોને શા માટે વળગી રહે

છે અને નવા વિચારો જલદી કેમ ગ્રહણ કરી શકતા નથી, તેનું આ કારણ છે.

મગજમાં માર્ગની સંખ્યા જેમ ઓછી હશે અને પ્રાણ રૂપી સોય વડે મગજની અંદર જેમ ઓછી સડકો ખોદાઈ હશે, તેટલા પ્રમાણમાં માણસ જૂના વિચારને વળગી રહેશે અને નવા વિચાર અને ભાવનાઓને ગ્રહણ કરતાં રકઝક કરશે.

મનુષ્ય જેટલો વધારે વિચારશીલ તેટલા પ્રમાણમાં તેના મગજની આડીઅવળી સડકોની સંખ્યા પણ વધારે અને તેટલા પ્રમાણમાં નવીન વિચારોને ઝીલવાની તેની તત્પરતા પણ વધારે હોવી જ જોઇએ. દરેક નવા વિચાર માટે આજ નિયમ છે. મગજમાં જ્યારે પણ નવો વિચાર દાખલ થાય છે, ત્યારે તેને માટે નવો રસ્તો તૈયાર થાય છે.

એટલા જ માટે યોગાભ્યાસ કરવાના સમયે શરૂઆતમાં અનેક શારીરિક વિઘ્નો આવે છે; કારણ કે એ નવો જ વિષય છે. એનીઅંદર નવી જ ભાવનાઓનો સમાવેશ થયેલો છે. આજ કારણને લીધે ધર્મની બાબતમાં પણ એમ જ છે. વ્યવહારિક બાબતમાં લાગુ પડે એવું કોઈ ધર્મનું અંગ લઈને સમજાવીએ, તો તેમાં બધાને રસ પડે છે; પરંતુ દર્શનશાસ્ત્ર, મનોવિજ્ઞાન કે તત્ત્વબોધ પર કોઈ વ્યાખ્યાન

આપવા માંડે તો સામાન્ય માણસોને તેમાં સમજ પડે નહિ.'

જ્યાં સુધી સાધકને સારા વિચારો કરવાની આદત દૃઢ ન થાય ત્યાં સુધી વારવાર સાત્ત્વિક વિચાર, દૈવી વિચાર, શાસ્ત્રના વિચારો, તત્ત્વ ચિંતન વગેરે કરીને તેના વડે મનને પૂર્ણ ભરી દેવું જોઈએ. જેમ ગ્રામો-ફોનની સોય પ્લેટમાં એક નાનું નિશાન બનાવે છે એવી રીતે સાત્ત્વિક વિચારો મન અને મસ્તકમાં નવા વિચારોની સડક બનાવશે, નવા સંસ્કાર બની જશે.

જ્યારે કોઇના મનમાં દુઃખ, સંકટ, ચિંતાઓના વિચારો સવારથી સાંજ સુધી રહે છે તો નાની વાતમાં પણ મનમાં વ્યાકુલતા પેદા કરે છે. કોઈ અપશબ્દ સાંભળતા જ મન અશાંત બની જાય છે. જ્યારે સાધકનું મન અભ્યાસ દ્વારા બળવાન બની જાય છે ત્યારે તેના પર કોઇ પણ સંકટ વગેરેની અસર થતી જ નથી.

જે બીજાની સાથે પ્રેમ કરે છે તે પોતાના આત્માની સાથે પ્રેમ કરે છે, જે કોઇ ગરીબ માણસને આપત્તિના સમયે ૨૫ રૂપિયાનું દાન કરે છે તે પોતે પોતાના કલ્યાણ માટે હોય છે. જે કોઇ બીજાને અપમાનજનક શબ્દો કહે છે, તેનો તિરસ્કાર કરે છે, તે તેના માટે

 હાનિકર બને છે. અંતર નિરીક્ષણ દ્વારા સર્વ પ્રકારના

હલકા વિચારો, નિરર્થક વિચારો, અયોગ્ય વિચારો, કામુક વિચારો, સ્વાર્થી વિચારો વગેરેને મનમાંથી બહાર કાઢી મૂકવા જોઈએ.

સારા, ઉન્નત, દિવ્ય વિચારોને કરવા જોઈએ. ત્યારે સાધક આ પૃથ્વી પર પુણ્યાત્મા બની જશે, મહાન શક્તિશાલી બની જશે. મહાન પુરુષો સમાન બીજાની સહાયતા કરી શકશે, હજારોને આત્મરોગથી મુક્ત કરી શકશે.

જેમ અગરબત્તીમાંથી નિરંતર મધુર સુગંધી નીકળે છે એવી જ રીતે જે યોગીએ પોતાના વિચારોનો સંયમ કરેલો છે અને જે નિરંતર આત્મા ચિંતન કરે છે, તેનામાંથી દિવ્ય સુગંધ અને દિવ્ય તેજ નીકળે છે. તેનુ મુખ્ય દિવ્ય તેજથી પ્રકાશિત થાય છે.

મન કહે મારે સિનેમા જોવા જવું છે તો તેમ કરવું નહિ પણ તેના ઈચ્છા વિરુદ્ધ વર્તન કરવું. મન કહે મીઠાઇ ખાવી છે તો તેની પાસે સાદો રોટલો મૂકો. આવી રીતે માછલીની જેમ માનસિક પ્રવાહ વિરુદ્ધ વર્તો તો મનને સુગમતાથી જીતી શકાશે.

જેનું હૃદય પવિત્ર છે તે ધન્ય છે, કેમ કે તેને આત્મ દર્શન થઈ જશે.

સાધકે હૃદયને પવિત્ર બનાવવુ જોઇએ, અને નેત્રને

પણ પવિત્ર બનાવવા જોઈએ. મોહ પોતાની શક્તિ વડે મનમાં લાખો સંકલ્પોને પેદા કરે છે જીવ એ સંકલ્પોનો શિકાર બની જાય છે. કામનાઓનો ત્યાગ કરો, વસ્તુ-ઓના સંકલ્પોનો પણ ત્યાગ કરો; વૈરાગ્યને વધારો, આ તુચ્છ ખોટા 'હું'નો ત્યાગ કરો.

બધા સંકલ્પો આ 'હું'ની ચારે તરફ ઘૂમે છે અને એને ઠગી લે છે. શરીરની તરફ વધારે ધ્યાન ન આપો. શરીર અને એની જરૂરતોના વિચાર જેટલા બને તેટલા ઓછા કરો.

ધારો કે તમોને ચા, મિઠાઈ વગેરે બહુ પસંદ છે. એ વસ્તુઓ અને તેની ઈચ્છાઓનો પણ ત્યાગ કરવાનો નિયમ લઈ લો, પ્રતિજ્ઞા કરી લો. કેટલાક મહિના પછી એ વસ્તુઓની ઇચ્છા દુર્બલ બની જશે, અને ધીરે-ધીરે નષ્ટ થઇ જશે. સાધકે નિત્ય પ્રાર્થના, જાપ, ધ્યાન વગેરે ત્રણ, ચાર, કલાક સુધી કરવું જોઈએ.

જે ઉપરોક્ત પદાર્થો પહેલાં રુચિકર લાગતા હતા તે હવે અત્યંત હેય લાગવા માંડશે. તેને જોવા કે ખાવા ગમશે નહિ. એ સાચા વૈરાગ્યની નિશાની છે, અને મનોનાશનું ચિહ્ન છે. સાધકે ઉન્નત અને સાત્વિક મન વડે આત્માના શત્રુ રૂપ આ નીચ મનને મારી નાંખવું જોઇએ. એ નીચ પશુબુદ્ધિયુક્ત મન સાધકને બધા પ્રકારના વિષય ભોગોની તરફ નીચે ઘસડી જાય છે અને

વિવિધ પ્રકારના પ્રલોભનો બતાવે છે, જીવ તેમાં ફસાઈ જાય છે. જે સાધકને સત્ અસત્નો વિવેક પ્રગટ થયેલ છે તે પ્રલોભનોને વશ થતો નથી.

સાધકે પોતાની મનોવૃત્તિઓનું પરિવર્તન કરવું જોઈએ ખોટી ભ્રમપૂર્ણ 'અહં-મમ' નો ત્યાગ કરવો જોઇએ. મદારી સર્પના માત્ર બે જ દાંત કાઢી નાખે છે. સર્પ પહેલા જેવો જ રહે છે. એ ફુત્કાર કરે છે. ફેણને હલાવે છે, દાંત પણ દેખાડે છે. વાસ્તવમાં એ પૂર્વની જેમ બધા કાર્યો કરે છે મદારીએ એ સર્પના ફક્ત બે ઝેરી દાંત કાઢી લીધા છે. એથી હવે તેને તેનો કોઈ ભય નથી. એ પ્રકારે સાધકે પણ મનના 'અહં-મમ' રૂપી ઝેરી તત્વને તત્વબોધ દ્વારા ઉન્મૂલન કરી દેવા જોઈએ. પછી તેને કોઈ ભય નહિ રહે પરંતુ સર્વત્ર મન શાંત-સ્થિર રહેશે.

દેહાધ્યાસ દૂર થવાથી અને પરમાત્માનું જ્ઞાન થવાથી જે કોઈ પદાર્થની તરફ મન જાય તો ત્યાં મન શાંત-સ્થિર રહે છે. એના પર સંસારી પદાર્થોનો પ્રભાવ પડતો નથી. આધ્યાત્મિક માર્ગ તલવારની ધાર સમાન તેજ અને અગમ્ય છે. જ્ઞાનીજનો વદે છે કે તેના પર ચાલવુ કઠિન છે. સત્યનો માર્ગ કંટાકીર્ણ છે. તેના પર વીર પુરુષો જ ચાલી શકે છે. ધૈર્ય અને તત્પરતાથી કાંટાઓને દૂર કરવા જોઈએ, કેટલાક કાંટાઓ આંતરિક

છે અને કેટલાક બાહ્ય છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર વગેરે આંતરિક કાંટા છે. બાહ્ય કાંટામાં કુસંગનો કાંટો બધાથી ખરાબ છે. માટે તેનાથી સદા દૂર રહેવું જોઈએ. મનને જીતવાનો આ સરલ ઉપાય છે.

જે સાધક મનનો સંયમ કરવા ઇચ્છે છે એ રાજ-યોગીએ વિલાસિતા અને તીવ્ર તામસી તપ એ બન્નેથી બચવુ જોઈએ. ચીડિયાંપણુ એ મનની નિર્બળતાનું લક્ષણ છે.

સાધકે મૌન રહેવું જોઈએ અને સંગનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. સાધક રાગના કારણે ઘણાં લોકો સાથે મળશે અને દ્વેષના કારણે અપ્રિય શબ્દો બોલીને કેટલાક માનવોને અપ્રસન્ન કરશે. જિહ્વા તલવાર જેવી છે. અને શબ્દ તીર સમાન હોય છે. તે બીજાના ભાવોને આઘાત પહોંચાડે છે. મૌન રહેવાંથી અને સગતીનો ત્યાગ કર-વાથી સાધક વાક્-ઈન્દ્રિયનો સંયમ કરી શકે છે અને રાગને દૂર કરી શકે છે.

રાજયયોગી પ્રતિપક્ષ ભાવના દ્વારા (અર્થાત્ એની જગ્યાએ સારા અને ઉન્નત વિચાર કરીને) દૂષિત વિચા-રોનો નાશ કરે છે. ભકત એજ કામ પ્રાર્થના અને આત્મ નિવેદનથી કરે છે. તે કહે છે. પ્રભુ મને શક્તિ આપો જે વડે હું આ દૂષિત વિચારોનો નાશ કરી શકું જ્ઞાનયોગી તેજ કામ વિચાર અને ઉદાસીનવૃત્તિ દ્વારા કરે છે. તે કહે છે “એની સાથે મારે કોઈ સંબંધ નથી.

હું સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ આત્મા છું. એ ક્રિયા મનની છે. હું મનથી ભિન્ન છું."

આસુરી શક્તિઓનો વિરોધ કરવા માટે સાધકની અંદર સહાયક શક્તિઓ પણ હોય છે. જો સાધક એક-વાર 'ૐ' અથવા 'મહાવીર'નું નામ દસ વાર બોલે, અથવા પાંચ મિનિટ માટે ધ્યાન કરે તો તેના સંસ્કારો સાધકને ફરીવાર જાપ કરવા માટે અને ધ્યાન કરવાની અંતરમાં પ્રેરણા કરશે જ.

શાંત મનનો અર્થ છે સાહસ. સર્વદા વિચારો કે હું આત્મા છું. ધીરે-ધીરે સાહસની વૃદ્ધિ થતી જશે. મોહ, અજ્ઞાન, ભય શરીરની મમતાને કારણે થાય છે. જે સાધક ઇચ્છાનુસાર પ્રત્યાહાર કરી શકે છે—અર્થાત્ મનને ઇન્દ્રિયો સાથે જોડી શકે અથવા જુદું કરી શકે છે તો તે સાધકે મનને વશ કરી લીધેલ છે તેમ જાણવું. કોઈપણ સમયે તે મનની બહિર્ગામીવૃત્તિઓને રોકી શકે છે. આંતરિક આધ્યાત્મિક જીવન જીવવા માટે પ્રત્યાહાર પ્રથમ સીડી છે. જે સાધક પ્રત્યાહાર કરવામાં પ્રવીણ બનેલ છે તે સરલતાથી મનને એકાગ્ર કરી શકે છે. પ્રત્યાહાર પર પૂર્ણ અધિકાર પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકે ઘણો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. પ્રત્યાહારમાં સફલતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વૈરાગ્ય હોવો જરૂરી છે. કેટલાક વર્ષો સુધી નિરંતર પ્રયત્ન કરવાથી સફલતા મળે છે.

સાધનાના સમયે વધારે બોલવું નહિ, ઘણા માનવો સાથે મળવું નહિ, વધારે ચાલવું નહિ, વધારે સૂવું નહિ, વધારે ભોજન કરવું નહિ. એ પાંચ વાતોને સાવધાનતીપૂર્વક પાલન કરો.

જ્યારે મનમાં શંકા ઉત્પન્ન થાય કે, "હું આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરી શકીશ કે નહિ?" ત્યારે વિચારવું કે "હું અવશ્ય આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરી શકીશ જ. એમાં કોઇ સંદેહ નથી." મારા શબ્દ કોષમાં એ શબ્દ નથી "હું નહિ કરી શકું" "અસંભવ છે," "કઠિન છે," મારે માટે બધું જ સંભવ છે, હું સર્વ કરવા સમર્થ છું. આવો દૃઢ નિશ્ચય કરી લે તેના માટે કંઇ જ કઠિન નથી, તેને બધે જ સફલતા મળે છે.

મનને વશ કરવા માટે સાત વાતોનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઈએ.

૧. બધી કામનાઓ, વાસનાઓ, તૃષ્ણાઓનો ત્યાગ કરવો.
૨. ક્રોધ, અધૈર્યતા, આદિ દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.
૩. મનનો સંયમ કરવો જોઈએ જેથી વિચાર શાન્ત અને ઉદ્વેગ રહિત બને.
૪. મનના દ્વારા નાડીઓનો સંયમ કરવો જોઈએ તેથી તે વધારે ઉત્તેજિત ન બને.

૫. અભિમાનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. અભિમાનથી મન બળવાન બને છે. અભિમાન મનનું બીજ છે. નિરાભિમાની બનવાથી બીજાના આક્રોસની અસર થતી નથી.

૬. બધા મમત્વ ભાવોને નિર્દયતા પૂર્વક નાશ કરવો જોઈએ.

૭ બધી આશાઓ, તૃષ્ણાઓ અને પક્ષપાતોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૧૮
ક્રોધાદિ દુર્ગુણોને જીતવાના ઉપાયો

ક્રોધને દૂર કરવા માટે તેનાથી વિપરીત સદ્‌ગુણો ક્ષમા, ધૈર્યતા, કરુણા, વિશ્વપ્રેમ, સહિષ્ણુતા, ઉદાસીનતા, નિરાભિમાનતાનો અભ્યાસ કરીને ક્રોધનો નાશ કરી શકાય છે. પ્રેમ અને કરુણા મનને કોમલ બનાવે છે. જે સાધકમાં કરુણા હોય છે તે બીજાના દુઃખોને જોઈ શકતો નથી, તેનું દુઃખ દૂર કરવા તે પ્રયત્ન કરે છે. તે કોઈને દુઃખ થાય તેવુ વર્તન કરતો નથી.

સંશય બહુ કષ્ટદાયક હોય છે. ' સંશયાત્મા વિનશ્યતિ' જે સંશય કરે છે તેના આત્માનુ પતન થાય છે.

તે વારંવાર મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને માનવને ભ્રમિત કરે છે. જો એક સંશયને દૂર કરવામાં આવે ત્યાં

બીજો ઉત્પન્ન થાય છે. એ મનને ઠગે છે. જ્ઞાનની તલવારથી સંશયની ગ્રંથિને કાપી નાંખવી જોઇએ. જેના પર તમને દ્વેષભાવ હોય તે દ્વેષને દૂર કરવાનો ઉપાય એ છે કે, એની સેવા કરો. જે વસ્તુ તમારી પાસે હોય તેમાંથી તેને થોડી આપો. એને સારું ભોજન આપો. તેની પગચંપી કરો આમ કરવાથી તમારો દ્વેષભાવ દૂર થઇ જશે અને સામી વ્યકિત પણ પ્રેમ કરવા લાગશે, પ્રેમ કરવાથી તથા મધુર શબ્દો વડે ઉદ્ધત માનવ પણ વશમાં થઈ જાય છે જયારે મનમાં દ્વેષનો ભાવ પ્રગટ થાય ત્યારે પ્રેમના મધુર પરિણામનો વિચાર કરો ધીરે-ધીરે દ્વેષ નષ્ટ થઈ જશે.

પ્રેમમાં અનેકવિધ ગુણ છે. પ્રેમી વ્યકિત સુખથી સૂવે છે. બધાને પ્રિય લાગે છે. એનું મન સત્વર એકાગ્ર થાય છે. તેના ભાવ શાંત રહે છે. તે શાંતિપૂર્વક મૃત્યુને ભેટે છે.

તમારા મનમાં કોઇ પ્રત્યે દ્વેષભાવ પ્રગટ થાય તો એના પ્રત્યે વારંવાર પ્રેમના વિચાર કરો તો દ્વેષ ભાવ દૂર થઇ જશે. જયદેવ કવિની કથા યાદ કરવી. જેણે એક હાથ કાપવાવાળા લૂંટારા માટે પ્રભુને હાર્દિક પ્રાર્થના કરી હતી કે હે પ્રભો! તેને સદ્‌બુદ્ધિ આપો, અને તેને સ્વર્ગનો અધિકારી બનાવો.

જે માનવ ક્રોધનો દાસ છે તે ભલે સ્નાન કરે, ચંદનનો લેપ કરે, સફેદ વસ્ત્ર પહેરે તો પણ ક્રોધને વશ રહેવાથી તે કુરૂપ જ છે.

જે ક્રોધી સ્વભાવની વ્યક્તિ છે તે જીવન સંગ્રામમા પરાજિત થાય છે. કોઇ સાથે શત્રુતાનો ભાવ ન રાખો કોઈ મનુષ્યએ તમારું નુકશાન કરેલ હોય તો પણ તેની સાથે પણ શત્રુતાનો ભાવ ન રાખવો. ક્રોધ એ મનુષ્યને આવે છે જે પોતાના શત્રુનું ચિંતન કરે છે. કામ એ મનુષ્યમાં પેદા થાય છે જે સ્ત્રીઓમાં આસક્તિ કરે છે. એથી ક્રોધ અને આસક્તિ બન્ને દુર્ગુણોથી સાધકે દૂર રહેવું જરૂરી છે

અસફ્લતાનુ કારણુ એજ છે કે એક સમયમાં એકથી વધારે વિષયોના વિચારો કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

જે મનન કરે છે અને અંતર્મુખવૃત્તિ દ્વારા અંતર નિરીક્ષણ કરે છે તે જ પુરુષ પોતાની સંસારી પ્રકૃતિને બદલી શકે છે. આત્મ–પરમાત્મ ભાવ માત્ર એ મનુષ્યમાં જ સ્થાયી રૂપથી સ્થિર રહી શકે છે.

દૃઢ ભાવના, શ્રદ્ધા અને પ્રબલ–ઈચ્છાશક્તિ એ ત્રણ સાધનો દ્વારા સાધક પ્રત્યેક કાર્યમાં આશાપૂર્ણ સફ્લતથી પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

જે સાધક પોતાના સ્વભાવનું પરિવર્તન કરી દે તો તે ચારિત્રને પણ બદલી શકે છે. એક વિચારરૂપી કર્મનું બીજનુ વાવેતર કરવાથી એ વડે સ્વભાવ બને છે. સ્વભાવથી ચારિત્ર બને છે. જયારે સાધક વિચારે છે 'હું

શરીર છું તેને બદલે હું આત્મા છું” આ ભાવનાને મનમાં રટવાથી સમય વ્યતીત થતા તમે તે ભાવમાં સ્થિર થશો. આપણાં તમામ કાર્યોની મૂળ પ્રેરણા કરનાર બે કારણ હોય છે; (૧) આપણે જે કાંઈ જોયું હોય અથવા ભોગવ્યુ હોય તે અને (૨) બીજા દ્વારા સાભળ્યું હોય તે. આ બે કારણો આપણા ચિત્તરૂપી સરોવરમાં નાના પ્રકારના તરંગો પેદા કરે છે. એ બે કારણોની સામે યુદ્ધ કરવાનુ અને મનને વશ કરવાનુ હથિયાર વૈરાગ્ય છે. એ બે પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરવા આપણે તૈયાર થવું, એ આપણે માટે અત્યત જરૂરનું છે. ધારો કે હું રસ્તા પર થઈને ચાલ્યો જાઉં છું અને એક માણસે આવીને મારુ ઘડિયાળ ઝૂંટવી લીધું અને તેમ થતાં તરત જ મારા ચિત્તમાં ક્રોધનો એક તરંગ ઉત્પન્ન થયો. એ ક્રોધનો તરંગ ઉત્પન્ન ન થાય તેવી સ્થિતિ સાધકે પ્રાપ્ત કરવાની છે. જો એ તરંગને તે ન રોકી શકે તો તેણે કંઈ જ સાધ્યું નથી એમ સમજવું. તેની પાસે જરાપણ આંતરિક બળ છે એમ ન કહેવાય. જો તે એ તરગને શમાવી શકે તો જ તેણે વૈરાગ્યને પ્રાપ્ત કરેલ છે એમ મનાય. સંસારાસકત માનવો જે નાના–પ્રકારના વિષયભોગ ભોગવે છે, તેઓના વ્યવહાર અને સહવાસ આપણને એવું જ શીખવે છે કે વિષયભોગ એ જ ખરો લાભ છે અને જીવનનું એ જ લક્ષ્ય છે. માટે એવા પ્રલોભનો તરફ સંપૂર્ણ ઉદાસીનતા રાખવી અને તેમના તરફ ચિત્તવૃત્તિને જવા ન દેવી તેની સંભાળ

રાખવી, એને વૈરાગ્ય કહે છે.

સ્વાનુભૂતિ અને પરાનુભૂતિ એ બન્ને દ્વારા આપણામાં જે અનિષ્ટ કાર્યપ્રવૃત્તિ જન્મ પામે છે, તેનો નિગ્રહ કરવો અને ચિત્તને વિષયાધીન થતું અટકાવવું એ વૈરાગ્યનો ખરો અર્થ થાય છે. એ પ્રેરક શકિતઓ ઉપર આપણો કાબૂ રહે અને આપણે તેમના કાબૂમાં ન રહીએ, એવા પ્રકારના મનોબળને વૈરાગ્ય કહે છે અને મુક્તિનું એ એક આવશ્યક સાધન છે.

વિશ્વમાં પ્રેમ મહાન્ શકિત છે. કરુણા બધાથી શ્રેષ્ઠ સાધના છે. બીજાને દુઃખ ન આપો પરતુ તેના દુઃખનું નિવારણ કરો. એને કરુણા કહે છે. જ્યાં સુધી મનમાં દ્વેષાદિ વિકારો હોય છે ત્યાં સુધી ધ્યાન કરવાનો માનવ અધિકારી બની શકતો નથી. જ્યારે ક્રોધ પ્રગટ થવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે મૌન બની જવું મુખમાંથી કઠોર શબ્દો કે અશુભ વાતો ન બોલો.

સાધકે બહુ સાવધાન રહેવું જોઈએ. એ અકસ્માત જ પેદા થાય છે, ક્રોધ પ્રગટ થયા પહેલા મનમાં ઉદ્વેગ પ્રગટે છે, સાધકે એ ઉદ્વેગને જ નષ્ટ કરી દેવો જોઈએ. જ્યારે તે ઉદ્વેગ પ્રગટ થાય ત્યારે એક ઉપવાસનો દંડ લઈને આત્મ સંયમ કરવો જોઈએ. મનમાં જે તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે તે જલદી જલદી ઉત્પન્ન થાય છે અને નાશ પામે છે. તે સાધકને આસથી તેમ ભમાવે છે. સાધકે તેનાથી સાવધાન રહેવુ જોઇએ. તે મનમાં અકસ્માત

પરિવર્તન કરે છે. તે સાધકને વ્યાકુળ બનાવે છે.

સાધકે એ તરંગોને વશ થઈને કાર્ય ન કરવું પરંતુ વિવેકથી કાર્ય કરવું જોઈએ.

નિમ્ન લિખિત વાતેા મનની શાન્તિ પ્રદાન કરે છે.

૧ દુષ્ટ સંગથી બચવું. એકાંતમાં એકલા રહેા. પેાતાની અવશ્યકતાઓને ઓછી કરેા.

વિવાદ ન કરવેા. નામ અને યશની કામનાને ત્યાગી દેા. જનતાની આલેાચના તરફ ધ્યાન ન આપેા. પેાતાની તુલના બીજાની સાથે ન કરેા.

સર્વ જીવોની સાથે મૈત્રી ભાવ, ગુણીજનો પર પ્રમેાદ ભાવ, દુઃખીજનો પર કરુણા અને દુર્જનો પર મધ્યસ્થ ભાવ, આ ચાર ભાવોને જીવનમાં ઓતપ્રોત કરવાથી મન પ્રસન્ન અને શાંત રહે છે. સ્વાર્થ રહિત બની જાઓ. સ્વાર્થ જ મહાન દુર્ગુણ છે તેના નાશ વિના વિકાસ થવેા કઠિન છે.

એ સ્વાર્થને નિઃસ્વાર્થ ભાવ દ્વારા દૂર કરી દેા. જેણે પેાતાના મનને શુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવેલ છે તે શકિતનુ કેન્દ્ર બની જાય છે. દુર્બલ મનવાળાઓને સબળ મન દ્વારા શાંતિ, બળ અને શકિત પ્રાપ્ત થાય છે.

મૌન ધારણ કરવાથી બહુ શાંતિ મળે છે. વાક્શક્તિ ઓજસ–શક્તિમાં પરિવર્તન પામે છે. સંકલ્પ ઘણા

ઓછા થઈ જાય છે ઈચ્છા-શક્તિ બલવાન બને છે. આધ્યાત્મિક સાધકોએ નિત્ય ચાર પાંચ કલાકનું મૌન ધારણ કરવું જોઈએ. કેવલ સદાચારનું પાલન કરવાથી રાગ, દ્વેષ, કામ, ક્રોધાદિ વિકારોનો નાશ થતો નથી પરંતુ પ્રતિપક્ષ ભાવનાઓના અભ્યાસ દ્વારા જ તેનો નાશ સંભવે છે.

સાધકે પોતાના લક્ષ સુધી પહોંચવા માટે પોતાના વિચારો સાત્ત્વિક બનાવવા જોઈએ. પ્રભુનું સ્મરણ, ચિંતન કરતા રહેવું જોઇએ. જ્યારે-જ્યારે મન નિવૃત્ત હોય ત્યારે-ત્યારે તેમનું સ્મરણ-ચિંતન ચાલુ રાખવું. નિરંતર ચિંતન કરવાથી એ જાતની આદત પડી જાય છે, અને મન વિના પ્રયત્ને ચિંતન કરવા લાગે છે. ખેદની વાત છે કે બહુ સંખ્યાના લોકોનું કોઇ લક્ષ કે વિચારોનો આધાર હોતો નથી.

જો તમે આધ્યાત્મિક સાધના કરવામાં ઘણો સમય ન આપી શકો તો જીવનમાં ઓછામાં ઓછો સમય એટલે પ્રાતઃકાલ અને સાયંકાલ એક-એક કલાક ધ્યાન અવશ્ય કરવાનું ચાલુ કરી દો. કોઈ મંત્રનો થોડો જાપ કરો. નિયમપૂર્વક શાસ્ત્રનો સ્વાધ્યાય કરો. સત્સંગ કરો. વર્ષમાં એકવાર એક સપ્તાહ માટે તીર્થ સ્થાનોમાં જાઓ. મહાત્માઓના દર્શન કરો.

એમ કરવાથી તમોને થોડા આધ્યાત્મિક સંસ્કારો

પ્રાપ્ત થશે, જે ભાવિ જન્મમાં ઉપયોગી થશે. પ્રભુની કૃપાથી આગામી જન્મમાં યોગ સાધનાની સામગ્રી સુલભતાથી મળશે. નિયમપૂર્વક થોડો પણ યોગાભ્યાસ કરવા વડે પોતાની મનોવૃત્તિ અને જૂના કુસંસ્કારોને બદલાવી શકાય છે. તમે ક્યાં સુધી આ ભવ દુઃખને સહન કરશો. આ સંસારના વિષયો અને ઈન્દ્રિયોના ગુલામ ક્યાં સુધી રહેશો? એનાથી મુક્ત થવા તત્કાળ સાધનાના પથમાં અગ્રેસર થઈને સાધના દ્વારા અમરત્વને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નશીલ બનો અને આત્માનો ઉદ્ધાર કરો.

સત્પુરુષોનો સંગ મનને ઉન્નત બનાવે છે. સત્કર્મો કરવાનો હેતુ માત્ર મનોશુદ્ધિ કરવાનો જ છે. સાધક જો સત્ય અને બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરે તો તે નિર્ભય બની જશે.

મનને નિર્વિષય અને શુદ્ધ બનાવી દેવામાં આવે તો તે મોક્ષ સુધી પહોંચાડી દે છે, અને જ્યારે તે અશુધ્ધ અને વિષયાસક્ત હોય છે તો તે બંધનનુ કારણ બને છે. સાધકોએ કેવલ સંસ્કારોનો નાશ કરવાની ચેષ્ટા ન કરવી જોઈએ પરંતુ મનની અહમ્‌વૃત્તિનો (જે દેહાધ્યાસ બનાવે છે) અને વ્યવહારિક બુદ્ધિનો (જે જીવ ભાવ અને સંસારમાં અનેક ભેદ બનાવે છે.) પણ નાશ કરવો જોઇએ. ત્યારે સાધક આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિર બની જશે. તે જ વાસ્તવિક મૌન અવસ્થા છે.

સાધકે મનને ઢીલું ન છોડવુ જોઇએ. જો તમે એને આજ એક પ્રકારની વિલાસની સામગ્રી આપશો તો કાલે એ બે માગશે, અને એવી રીતે પ્રતિદિન વિલાસીતા વધશે અને સયમી જીવનનો નાશ થતો જશે. મનની પ્રત્યેક ભૂલ માટે તેને ઉપવાસ વગેરેનો દંડ આપવો જોઈએ. ઈન્દ્રિયોને યથા પ્રકારે વશમાં રાખવી એને એક ઈંચ પણ ડગવા ન દેવી જયારે પણ કોઇ ઇન્દ્રિય પોતાની વાસનાપૂર્તિ માટે ફુંત્કાર કરે કે તરત જ વિવેકનો ડાંડો ઉઠાવવો. એ પ્રકારના અભ્યાસથી મનની એકાગ્રતા સધાશે. વાસનાઓના ત્યાગથી મનમાં જે શાંતિ થાય છે અને શમ કહેવાય છે. શમયુકત સાધકનું મન બરફથી પણ વધારે શીતલ હોય છે.

શમયુકત સાધક ઈષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થવાથી હર્ષિત થતો નથી અને અનિષ્ટ વસ્તુ, વ્યકિતના સંયોગથી ખેદ પામતો નથી. એનો કોઇ શત્રુ હોતો નથી. શમયુકત સાધકની મહાન અધ્યાત્મિક શાંતિની તુલનામાં એક સમ્રાટનું સુખ પણ કંઈ ગણુતરીમાં નથી.

બાહ્ય–અભ્યંતર તપ પૂર્વ સંચિત કર્મોનો નાશ કરે છે, ઈન્દ્રિયોને દુર્બલ બનાવે છે, મનને શુદ્ધ કરે છે, તથા એકાગ્ર બનાવે છે.

મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં સત્સંગ બહુ જ સહાયક બને છે.

એ મનના રાજસિક સ્વભાવનું પરિવર્તન કરે છે, તે વડે મોહ ઘટવા લાગે છે, જો સત્સંગ મળી જાય તો તીર્થોમાં જવાની જરૂર રહેતી નથી.

સર્વથી પ્રથમ અને મુખ્ય વિચાર 'અહમ્‌ત્વ'નો છે. એની ઉત્પતિની પાછળ જ બીજા બધા વિચારોની ઉત્પત્તિ થાય છે. પહેલા ઉત્તમ પુરૂષ સર્વનામ 'હું' મનમાં પ્રગટ થાય છે, એના પછી જ પ્રથમ પુરુષ સર્વનામ "તે" અને મધ્યમ પુરુષ સર્વનામ 'તું' પ્રગટ થાય છે. જો હું નો નાશ થઈ જાય તો તું અને તે નો પણ એની જાતે નાશ થઈ જાય છે. યથાયોગ્ય આત્મ વિચાર દ્વારા એ ભ્રમ-પૂર્ણ તુચ્છ હું ને દૂર કરી દો. એ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ છે જ નહિ. મનની ઉદ્ધત શક્તિઓનો સત્યના પ્રાગટ્ય માટે ઉત્તમ માર્ગની તરફ ઝૂકાવવું જોઇએ. મનને સત્યથી ભરી દેવું જોઈએ. એને નિરંતર સત્ય અથવા પ્રભુના ચિંતનની સ્મરણની શિક્ષા આપવી જોઇએ.

યોગાભ્યાસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે કે મનોવિકારોથી રહિત મનને કરીને એને નિર્મલ-શુદ્ધ બનાવવું. એ કાર્ય પ્રબળ સાધના દ્વારા જ બની શકે તેમ છે. સાધકે તીવ્ર સાધના માટે પ્રબળ પુરૂષાર્થ કરવો જોઇએ જેથી ઈષ્ટની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય.

ઇર્ષ્યાનો નાશ કરવાના ત્રણ ઉપાય છે.

૧. મિથ્યાદૃષ્ટિ, ૨. ભ્રાતૃ-ભાવ, ૩. આત્મભાવ આ સંસાર ક્ષણિક અને નાશવાન છે. સંસારના ભોગો, ધન, કુટુંબ-પરિવાર વગેરે અનિત્ય છે. બીજાની ઈર્ષ્યા કરીને મને શો લાભ થવાનો છે? આવી રીતે ગભીરતાથી દિવસમાં કેટલીકવાર વિચારવામાં આવે તો ઇર્ષ્યાની વૃત્તિ ધીરે-ધીરે નષ્ટ થઇ જશે. એ વૃત્તિ બધા કલેશોનું મૂળ છે. તેનો નાશ કરવો અત્યંત જરૂરી છે.

૨. તમે તમારા પ્રિય મિત્ર કે પ્રિય ભાઈની સાથે ઈર્ષ્યા નહિ કરો. એવી રીતે સર્વ જીવો સાથે મિત્રતા કે ભાઇ જેવો ભાવ રાખવાથી અને બધા સાથે પ્રેમ કરવાથી તેમની ઇર્ષ્યા નહિ થાય.

૩. બધા જીવોને આત્મા સમાન માનવાથી પણ ઈર્ષ્યાનો ભાવ દૂર થઈ જાય છે.

વિવેક દ્વારા અભિમાનનો ત્યાગ કરી દો. પ્રત્યેક વસ્તુ અનિત્ય છે, તમે વ્યર્થ અભિમાન કરીને કેમ ફૂલાઓ છે?

જ્યારે સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં પરમાત્માની સાથે ઐક્ય સાધવાનો પ્રયત્ન કરે છે એ જ સમયે બધા મનની અંદર રહેલ કુત્સિત વિચારો અને સંસ્કારો પ્રબળ વેગથી બહાર આવે છે અને જાણે કેમ બદલો લેવા ન આવ્યા હોય તેમ મનની અંદર તરે છે. તે વખતે ગભરાવાની જરૂર નથી.

સાધકે પોતાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો તે વડે સુસંસ્કારો એકત્ર થતાં જશે અને કુસંસ્કારોનું બળ ઘટતું જશે અને એમ કરતા એક દિવસ તેનો જડમૂળથી ઉચ્છેદ થઈ જશે.

વાસના ત્યાગ કરીને મનને વશ કરવું તે શમ છે, પ્રત્યાહાર દમ છે, એકાગ્રતા એ સમાધાન છે. શરૂઆતમાં સામ્યભાવ પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકને પ્રયત્ન કરવો પડે છે. અભ્યાસ પરિપકવ થયા પછી માનસિક સામ્યાવસ્થા સ્વાભાવિક બની જાય છે.

એ જ રીતે ધ્યાનના વિષયોમાં સમજવું. જ્યારે શમ–દમનો અભ્યાસ પરિપક્વ થાય છે ત્યારે સાધકને જે શબ્દો જલ્દીથી ખેદ પેદા કરતા હતા તે હવે તેમ નહિ કરી શકે. જે પરિસ્થિતિ પહેલા સાધકને ઉદ્વેગરૂપ બનતી હતી તે હવે તેમ નહિ બને.

સાધકને અભ્યાસ દ્વારા બળ, સહન–શક્તિ, ક્ષમતા અને વિઘ્નો પર વિજય કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ધ્યાનના અભ્યાસથી મનોબળ અને ઈચ્છા–શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે.

સ્વભાવ એ પ્રકૃતિનું એક અંગ જ છે, તેને નવા અનુકૂળ તથા બળવાન સ્વભાવ દ્વારા બદલી શકાય છે. ધૈર્યતાથી પ્રયત્ન પૂર્વક કોઈ પણ જાતના સ્વભાવને બદલી શકાય છે. ગમે તેવી આદતને નવી આદત પાડીને

બદલી શકાય છે. ચા પીવા વગેરેની આદતને પણ બદલી શકાય છે. મન તો એક યંત્ર છે. તેને જેવી આદત પાડીએ તે પ્રમાણે તે વર્તે, પરંતુ તેનું વિજ્ઞાન હોવું જરૂરી છે.

જો કોઇ સાધક ધનવાનો, જમીનદારો, રાજાઓની સાથે રહે તેનો સંગ કરે તો એનું મન એ લોકોની વિલાસપૂર્ણ વ્યવહારની નકલ કરવા લાગશે, તો એનું શીઘ્ર અજાણતા અધઃપતન થઈ જાય છે. એનામાં ખરાબ આદતો પણ પડી જાય છે. ક્યારે પણ કોઈની ભેટ ન સ્વીકારો તે તમારો ઘનિષ્ટ મિત્ર પણ કેમ ન હોય ? એથી દાસત્વ બુદ્ધિ અને આસક્તિ વધે છે, તથા ઈચ્છા-શક્તિ દુર્બળ થાય છે. કોઈ પાસે કંઈ માંગવું તે ભિખારીપણું છે. કોઇ પાસે સિફારશ કરાવવી તે પણ ભિખારીપણું છે. મફતનું લેવું એ પણ ભિખારીપણું છે, એ ગુલામી માનસ છે. ભિખારી સ્વતંત્રતા અને અધ્યાત્મિક ક્રિયાઓને કરવા માટે સર્વથા અયોગ્ય છે. વાસનાઓને જીતવા માટે તત્ત્વબોધની આવશ્યકતા છે. એનો અભ્યાસ દીર્ઘકાલ સુધી કરવો જોઈએ.

પ્રથમ આ સ્થૂલ શરીર અને વાણીનો સંયમ કરવો. પછી ધીરે-ધીરે વિચારોને વશમાં કરવા, બીજાના દોષોનું વર્ણન કરવું નહિ. જિહ્વાને પ્રથમ વશ કરવી. ધીરે-

ધીરે બીજાઓના દોષો દુર્ગુણોના વિચારો મનમાં નહિ આવે. જ્યારે સાધકમાં નૈતિક સદાચાર દૃઢ થઈ જાય ત્યારે તે પોતાના કર્મોનો નિગ્રહ કરવા સમર્થ બને છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય બીજાના અવગુણોનું વર્ણન કરે છે ત્યારે તે કેટલાક મનુષ્યોમાં વિષ ફેલાવે છે. બીજાના અવગુણ બોલવા તે બહુ હલકું કામ છે. પરંતુ દ્વેષ કે તિરસ્કાર વિના ન્યાય-પૂર્ણ આલોચના કરી શકાય છે.

સાધકના વિચાર અને શબ્દોમાં સમાનતા હોવી જોઈએ, અને આર્જવ અથવા સરલતા કહેવાય છે. એનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. સાધક જો ૧૨ વર્ષ સુધી સત્ય બોલવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને વાક્-સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. પછી તે જે બોલશે તે પ્રમાણે થશે. સત્ય બોલવાથી તે ઘણા પાપ કર્મોથી બચી જાય છે. સાધક આત્મ સ્વરૂપની ભાવના દ્વારા મનને જેટલુ દુર્બલ બનાવે છે તેટલે અંશે તે સુખી થાય છે. જેટલા અંશમાં વાસનાઓ દુર્બલ બનતી જાય છે એટલા અંશમાં મન પણ ક્ષીણ થતુ જાય છે, અનંત જન્મોના અભ્યાસથી જે ભ્રમ-પૂર્ણ સંસારી વાસનાઓ ઉત્પન્ન થયેલ છે તે દીર્ઘકાલ સુધી યોગાભ્યાસ કર્યા વિના ક્યારે પણ નષ્ટ થાતી નથી. એ માટે હે સાધકો! વિવેકપૂર્ણ પ્રયત્નો દ્વારા ભોગ-વાસનાઓને દૂર હટાવવા સાધન રત બનો. વિવેક, વિચાર, આત્મ-ધ્યાન, વૈરાગ્ય અને ત્યાગ દ્વારા વાસનાઓને જીતી શકાય છે. તત્ત્વજ્ઞાનનું શ્રવણ કરવું,

અને તેનું દસ વાર મનન કરવું, સો વાર કે હજાર વાર ચિંતન કરવું જોઈએ.

ધ્યાનાવસ્થામાં તદાકાર–તલ્લીન બનવું તેને મનોલય કહેવાય છે. સંપૂર્ણ સાધનાનું લક્ષ્ય મનનોજય કરવાનું હોય છે જે વડે આત્મ–જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને ત્યારે તે મોક્ષ માર્ગનો પથિક બને છે.

મનુષ્ય અજ્ઞાનને કારણે જન્મ–જરા–મૃત્યુ અને રોગાદિની વહેતી ધારામાં સતત પડયો રહે છે. બાહ્ય પદાર્થોને જોવામાં અને લૌકિક તથા પરલૌકિક આનંદોપભોગની તરફ મનની સ્વભાવિક પ્રવૃત્તિ આત્મ–સાક્ષાત્કાર કરવામાં બાધક રૂપ બને છે. આત્મા પ્રત્યેક પ્રાણીઓમાં બિરાજમાન છે પરંતુ જેનું મન શુદ્ધ અને પવિત્ર હોય છે તે જ તેના દર્શન કરી શકે છે. મનનુ નિયત્રણ કરવું તેનુ નામ યોગ છે. યોગ પ્રભુ સાથે એકતા કરાવે છે. જ્યારે પાંચ ઈન્દ્રિયો સહિત મન શાંત થઈ જાય છે. ત્યારે પરમાનંદ, આત્મજ્ઞાન, પરમશાંતિ વગેરેની ઉપલબ્ધિ થાય છે. મન પર જેનુ પૂર્ણ શાસન છે, તે પોતાના જીવનના લક્ષ્યને સરલતાથી પ્રાપ્ત કરી શકે છે કેમ કે આ શરીરરૂપી રથને ખેંચવાવાળી ઇન્દ્રિયો એના માટે સારા ઘોડાની માફક કાર્ય સપાદન કરી શકે છે. જેણે મનના સ્વભાવને તથા ક્રિયા પદ્ધતિને બરાબર જાણી લીધેલ હોય એને માટે મનને જીતવુ તે સરલ વાત છે.

સંપૂર્ણ સાધનાનું લક્ષ મનોજય કરવો તે જ હોય છે, મનોજય કરવાથી આત્મ-જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, જેના વડે જીવાત્મા મોક્ષ માર્ગમાં પ્રયાણ કરીને એક દિવસ પરમાનંદમય મુકિતપુરીમાં જઈને વસે છે, અને સર્વ દુઃખોથી મુકત થાય છે.

વિશેષ કરીને દુષ્ટમન કે દુષ્ટ વાસના જ ગુનો કરાવે છે. પણ તેને કોઇ દંડ આપતું નથી ઇન્દ્રિયો અને શરીર જ દંડાય છે. આ નિરર્થક દંડ છે. દુષ્ટ વાસનાઓને જ શિક્ષા કરવી એ જ સાચો દંડ છે, તેને જ શિક્ષા આપવા માટે પ્રયત્ન કરવો તેમાં જ શાણપણું રહેલું છે. અપરિગ્રહવૃત્તિ એ જ ઉત્તમ ધર્મ છે. એક સંયમી માનવ અવ્યકત રીતે સેંકડોને પોષી શકે છે. અસંયમી બનીને કંઇ દાન કરવું તેના કરતાં સંયમી જીવન જીવવું તે શ્રેષ્ઠ છે. આ વાતને ખૂબ જ ચિંતન, મનન કરવાથી આપણી આજની વિટંબણા દૂર થઇને ઉજ્જવલ માર્ગ મળી આવે છે.

તૃષ્ણાની ઉંડી ખાઇ એવી વિચિત્ર છે કે જેમ-જેમ તેમાં ભરતી થાય તેમ-તેમ તે ખાડ ઊંડી ને ઊંડી જાય. તૃષ્ણા આવી કે પાસેના સાધનો અપૂર્ણ દેખાય. સંતોષવૃત્તિ આવે કે દેખાતું દુઃખ ભાગે, એટલે સાધનો બધા સુખદ સ્વયં બની જાય.

કામ ભોગ શલ્ય સમાન છે, કામભોગ વિષ ઝેર

સમાન છે, કામભોગ કાળા નાગ જેવા છે,

કામભોગની ઈચ્છા કરતાં કરતાં જીવો બિચારા કામભોગને ભોગવ્યા વિના દુર્ગતિમાં ચાલ્યા જાય છે. સુજ્ઞજનોએ એવા કામભોગથી વિરમવું જ જોઈએ, તેમાં જ તેના શાણપણાની મહત્તા રહેલી છે. સંસાર આસક્ત કોઈપણ એવો જીવાત્મા નથી કે જેની આશા મૃત્યુ સમયે ભોગોથી દૂર થતાં પૂર્ણ થઈ શકી હોય. આશા કે વાસના એ જ જન્મ-મરણનું સાચું કારણ છે.

ક્રોધથી અધોગતિમાં જવાય છે. માનથી અધમગતિ થાય છે. માયાથી (કપટ) સદ્દગતિ મળતી નથી. પરંતુ લોભથી તો આલોક અને પરલોક બન્નેનો ભય રહેલો છે.

શાસ્ત્રકારોએ ચારે કષાયોનું પરિણામ બહુ દુઃખકાર અને સંસાર પરિભ્રમણ કરાવનારું કહેલ છે. પરંતુ એ ચારમાં પણ લોભ તો ઘણો જ હાનિકર્તા છે. લોભીનું વર્તમાન જીવન પણ અપકીર્તિવાળું હોય છે. અને તે પાપનો સંચય પણ ખૂબ જ કરે છે. આથી જ "લોભને સર્વ વિનાશક કહે છે."

આત્મ સાધકે ઉપરોક્ત ચારે કષાયોને તજવા જરૂરી છે. તે વિના વિકાસને અવકાશ જ નથી. દસલાખ સુભટને દુર્જય સંગ્રામમાં જીતવા કરતાં એક જ પોતાના આત્માને જીતવો તે ઉત્તમ છે અને એજ સાચી જીત છે. બહારના

યુદ્ધોના લાખો સુભટને એકલા હાથે જીતનારને પણ જૈનશાસન વીર નથી માનતું. કારણ કે તે સાચી જીત નથી, પણ હાર છે. જો એક પોતાના જ આત્માને જીતી લે તો તે જ સાચો વિજય છે.

આત્માની સાથે જ યુદ્ધ કરો. આંતરિક શત્રુઓને જીતો. બહારના શત્રુઓ સાથે યુદ્ધ કરવાથી શું વળવાનું છે? તેથી તો વેરની પરંપરા વધે છે. આંતરિક વિકારોને જીતવાથી જ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

હે સાધક! શ્રદ્ધારૂપી નગર, સંયમરૂપી ભાગોળ, ક્ષમારૂપી સુંદર ગઢ, ત્રણ ગુપ્તિ, મન, વચન અને કાયાનું (સુનિયમન) દુર્જય શતઘ્ની શસ્ત્રવિશેષ, પુરુષાર્થરૂપી ધનુષ્ય, વિવેકપૂર્વક ગમનરૂપી દોરી અને ધીરજ રૂપ ભાથું બનાવીને પરિમથન એટલે સત્યનું ચિંતન કરવું જોઈએ. કારણ કે તપસ્યા રૂપ બાણોથી યુકત એવો જ મુનિ કર્મ રૂપ શત્રુને ભેદી સંગ્રામમા વિજય પામે છે. અને સંસાર રૂપ બંધનથી મુકત થાય છે.

નોંધ–બાહ્ય યુદ્ધોનો વિજય ક્ષણિક હોય છે. અને પરિણામે પરિતાપ જ ઉપજાવે છે. શત્રુનો પોતે શત્રુ બની પોતાના બીજા આંતરિક અનેક શત્રુઓની પરંપરા ઉત્પન્ન કરે છે એથી એવા યુદ્ધોની પરંપરા જન્મોજન્મ ચાલ્યા કરે છે. તેથી યુદ્ધથી વિરામ મળતો જ નથી. અને એ

વાસનાને કારણે જ અનેક જન્મ લેવા પડે છે. માટે બહારના શત્રુઓ જેથી ઉત્પન્ન થાય છે, તે શત્રુઓ કે જે હૃદયમાં રહેલા છે, તેને હણવા માટે પ્રયત્ન કરવો તે જ સાધકોનું પરમ કર્તવ્ય છે. તે સંગ્રામમાં કઈ કઈ જાતના શસ્રો જોઈએ તેનું બહુ ઊંડાણથી સંશોધન કરીને ઉપરનાં સાધનો નમિ ભગવાને વર્ણવ્યા છે. તે યોગીનો અનુભવ સાધકોએ પોતાના જીવન સંગ્રામમાં ક્ષણે-ક્ષણે આચરવો જરૂરી છે.

હે સાધક! શાશ્વત સ્થાન એટલે મુકત, સાધકોનું ધ્યેય એક માત્ર મુકિત જ છે તો તે સ્થાન મેળવ્યા વિના માર્ગમાં એટલે કે આ સંસારમાં બીજા ઘરબાર બંધન શા માટે કરે? અથવા ન જ કરે, સાધકોનો પ્રયત્ન માત્ર શાશ્વત સ્થાન પ્રાપ્ત કરવાનો જ હોય બીજે લક્ષ જ ન આપે.

પાંચ ઈન્દ્રિયો, ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ તથા દુર્જય મન એ દસને જીતવા એ જ આત્માને જીતવા સમાન એટલે આત્માના એ દસ શત્રુઓને જીતવાથી જ આત્માનો સાચો વિજય થાય છે અને આત્માના સર્વ શત્રુઓનો પરાજય થાય છે જેથી આત્મા પોતાના સ્વ સ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે.

ભય એક અભિશાપરૂપ છે. એ સાધકનો મહાન શત્રુ છે. એના અનેક રૂપ છે યથા રોગભય, મૃત્યુભય, લોક-

સમાલોચનાનો ભય, ધન-સંપત્તિના નાશનો ભય વગેરે. ભયને કારણે અનેક જીવો બેહાલ થઈ જાય છે, માનવો દુ:ખી થાય છે, અને પોતાના પ્રયત્નમાં નિષ્ફલ બને છે. સાધકે સદા એમ જ વિચારવું કે 'હુ અભય, અમર આત્મા છું.'

ધીરે-ધીરે ભય દૂર થઇ જશે. ધૈર્યતા અને વીરતાના ગુણનો વિકાસ કરો, ભય દૂર થઇ જશે, તેનો નાશ થઈ જશે. દેહાધ્યાસ (શરીરનો મોહ) બધા ભયનું મુખ્ય કારણ છે.

જેણે ભયને જીતી લીધો હોય તેણે સર્વ કંઈ જીતી લીધુ છે, એણે મન પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરી લીધું છે. ભયના ઘાતક રોગની એક સજીવની ઔષધી એ છે કે 'હું અભય અમર, આત્મા છુ.' એ વાકયો પર શ્રદ્ધા કરો અને ભયમુકત બનો.

જડ વિષયોને મહત્ત્વ ન આપો પરંતુ આત્માહિતકર પ્રભુભકિત ક્ષમા, નિસ્પૃહા, પરમાર્થવૃત્તિ વગેરેને જ મહત્ત્વ આપો.

માનવ જીવન વિષય-કષાયોને મહત્ત્વ આપવા માટે નથી મળેલ, પરંતુ પરમાત્માના માર્ગને મહત્ત્વ આપવા માટે મળેલ છે. વિષય-કષાયોના વિચારોને ત્યાગી આત્મ ચિંતન કરવા માટે જ મળેલ છે. નરમાંથી નારાયણ

બનવા માટે મળેલ છે.

પ્રકાશ યા જ્ઞાન તે જ વાસ્તવિક ગણાય કે જ્યાં મૂળ રોગરૂપ રાગ-દ્વેષ ઓછા થાય. એ વિનાનું જ્ઞાન તે પ્રકાશ રૂપ નથી, પણ અધકાર રૂપ જ છે-અજ્ઞાન રૂપ છે. જેને સાચુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવુ હોય તેણે રાગ-દ્વેષ ઓછા કરવા જોઈએ.

૧૯
વિચારશકિત અને તેનું પરિવર્તન

આત્માની વારંવાર પરિણમન પામતી શકિતને વિચાર અથવા પરિણામ કહેવાય છે. આત્મા પોતાની સ્વરૂપ સ્થિરતા મૂકીને નીચે આવવાથી રાગ-દ્વેષમાં એકરૂપ થઇને તેવા પરિણામો રૂચો પરિણમે છે. આ આત્માની એક શકિત છે. પણ રાગ-દ્વેષ સાથે જોડાવાથી તે અશુદ્ધ શકિત કહેવાયછે. આ શકિત પ્રથમ મનમાં,વચનમાં અને છેવટે શરીરમાં ઈન્દ્રિયો દ્વારા પ્રગટ થાય છે. આ વિચાર-શકિત ચાર ભાગમાં વહેચાયેલી છે. ૧. અશુદ્ધ-વિચાર ૨. અશુભ-વિચાર; ૩. શુભવિચાર, ૪. શુદ્ધ-વિચાર. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આર્તધ્યાન, રૌદ્રધ્યાન, ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન. આ ચાર પ્રકારના વિચારોનું પરાવર્તન થઈ શકે છે. જો પરાવર્તન કરતાં આવડે તો અધમશકિત ઉચ્ચ સ્વરૂપમાં ફેરવાઈ જઈને આત્માના

મહાન ગુણોને પ્રગટ કરે છે, અને આત્માપરમ શાંતિનો ભોક્તા બને છે. પ્રથમ ચાર પ્રકારના વિચારોનું સ્વરૂપ સમજાવીને પછી તેને ઉચ્ચતર કેમ બનાવવા તે સંબંધે વિચારશું.

અશુધ્ધ વિચારોનું સ્વરૂપ :–

ક્રૂરતા, ભરેલા, કઠોર, નિષ્ઠુરતા, નિર્દયતા, જીવોની ઘાત કરવાના, કરાવવાના જીવોને રીબાવીને મારવાના, મારીને હર્ષિત થવાના વિચારો, એ બધા અશુદ્ધ વિચારો છે. હિંસાને પોષણ મળે તેવાં શસ્ત્રો બનાવવાના, જીવોનો નાશ થાય તેવું અસત્ય બોલવાના, ચોરી કરવાના, દેશ, જાગીર, જમીન, સ્રી, પશુ, લક્ષ્મી વગેરે લૂંટી લેવાના વિચારો અશુધ્ધ પરિણામો ઉત્પન્ન કરનારા છે. ધનાદિના રક્ષણ નિમિત્તે જીવોનો નાશ કરવાના વિચારો કરવા તથા તીવ્ર ક્રોધના પરિણામ, પ્રબળ લોભના વિચારો, મહત્વની વસ્તુની હાનિના રક્ષણાર્થે જીવોનો સંહાર કરવાના વિચારો એ સર્વ અશુદ્ધ વિચારો છે.

અશુભ વિચારોનું સ્વરૂપ :—

પાંચ ઈન્દ્રિયોના શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ વગેરે વિષયો મેળવવા અર્થે, જે-જે વિચારો ઉત્પન્ન થાય, તે અશુભ વિચારો છે.

પ્રિયજનોના વિયોગથી, અનિષ્ટ વસ્તુના સંયોગથી

રોગની ઉત્પત્તિથી અને ઇચ્છિત વસ્તુ મેળવવાની ઇચ્છાથી જે-જે વિકલ્પો કરવામાં આવે, તે બધા અશુભ વિચારો છે.

શુભ વિચારો :—

ધર્મ કરવાના, સત્કર્મો કરવાના, પરોપકાર કરવાના, દાનનાદિ દેવાના, ત્યાગ કરવાના, પરનું હિત કરવાના, કરુણાના, ક્ષમાના, પ્રેમના, નિ:સ્વાર્થના, બીજાને સુખી કરવાના, એ સર્વ શુભ વિચારો છે.

શુદ્ધ વિચારોનું સ્વરૂપ :-

આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનું ચિંતન કરવાના, ધ્યાન–સમાધિના વિચારો, આત્મહિતના વિચારો, આત્મામાં સ્થિર થવાના વિચારો એ સર્વ શુદ્ધ વિચારો છે.

અશુદ્ધ વિચારોથી નરકગતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

અશુભ વિચારોથી તિર્યંચની ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

શુભ વિચારોથી મનુષ્ય તથા દેવની ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. અને શુદ્ધ વિચારોથી મોક્ષ તરફ પ્રયાણ થાય છે. આ વિચારોની શક્તિને તેનાથી ઉચ્ચ વિચા–રોમાં પરિવર્તન કરી શકાય છે. તેમજ નીચેની હલકી સ્થિતિમાં પણ પલટી શકાય છે. નિષ્કૃષ્ટ સ્થિતિમાં વિચારોને

લાવી મૂકવા તે કામ સહેલું અને લાંબા કાળના અભ્યાસને લીધે કોઈના શીખડાવ્યા વિના આવડે તેવું છે. સારા વિચારો કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર રહે છે. પરંતુ આદત પડયા પછી તેને માટે પણ પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી

આપણને ઠંડી લાગે છે ત્યારે આપણે ગરમી ઉત્પન્ન કરીએ તેથી ઠંડીના પરમાણુ ગરમીના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે. ગરમી લાગતી હોય તો શીતલ પરમાણુ ઉત્પન્ન કરવાથી ગરમીના પરમાણુ શીતલતામાં બદલાઈ જાય છે. અંધકાર હોય તો દીપક વગેરેનો પ્રકાશ કરીને અંધકારના પુદ્દગલોને પ્રકાશના રૂપમાં બદલી નાખીએ છીએ, આવી જ રીતે જયારે આપણા મનમાં અશુદ્ધ કે અશુભ વિચારો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણે તેનાથી વિપરીત શુદ્ધ કે શુભ વિચારો કરવા જોઇએ જેથી અશુદ્ધ કે અશુભ વિચારો શુદ્ધ અને શુભ વિચારોમાં બદલાઈ જશે. અંધકારને દૂર કરવા માટે પ્રકાશ કરવાની જેટલી મહેનત પડે છે તેથી પણ ઓછી મહેનત વિચારોને બદલવામાં પડે છે, કેમ કે પ્રકાશ તો બહારથી લાવવો પડે છે આ તો મનની અંદર જ વિચારોને બદલવાના છે.

અશુભ વિચાર આવે કે તરત શુભ વિચારો કરવા મંડી જવાનું છે. પરંતુ મનની અંદર વિચારો આવે ત્યારે જાણવું જોઇએ કે આ અશુદ્ધ છે અથવા અશુભ

છે, તેને માટે સતત આત્મ જાગૃતિ રાખવાની જરૂર છે. કેટલીકવાર જાગૃતિ સિવાય પણ નિમિત્ત મળતાં આપણા વિચારો આપણે પોતે બદલાવી નાખીએ છીએ, એમ છતાં આપણને તેનું ભાન રહેતું નથી કે મારા વિચારો બદલાઇ ગયા છે, તેમ પણ બને છે.

દૃષ્ટાંત તરીકે નાટયશાળામાં ઘણા માણસો બેઠા હોય અને નાટક જોવામાં લીન થયા હોય, અને નાટક જોવાના વિચારો સિવાય કોઈ વિચાર મનમાં આવતા નથી, તે પ્રસંગે અકસ્માતે ત્યાં આગ લાગે કે તે જ સમયે ભાગ-દોડ અને નાશ-ભાગ લોકો કરવા લાગશે. બૂમો પર બૂમો પાડવા લાગશે પાણી લાવો, પાણી લાવોના પોકારો થાય છે. બસ થઈ રહ્યું પહેલાના વિચારો લુપ્ત થઈ ગયા. હવે જે વિચારો આવે છે તે બધા આગના, વાતો પણ આગની આ સ્થળે જેમ નાટક જોવા આનંદ કરતાં પણ જીવ બચાવવાનો આનંદ પ્રબળ હોવાથી જીવ બચાવવાના વિચારે જોવાના આનદના વિચારોને ઉલટાવી નાખ્યા. તેવી જ રીતે અશુદ્ધ કે અશુભ વિચારોમાં જે ખોટો આનંદ અનુભવાય છે તેમ શુદ્ધ અને શુભ વિચારોનો આનદ આપણને વિશેષ જણાય તો આપણે થોડા સમયમાં ઘણી થોડી મહેનતે આપણા વિચારોને બદલવા તત્પર થઇએ.

આ સિવાય કોઈ મહાત્મ-પુરુષનો સમાગમ કરી ત્યારે

અથવા ધર્મની વાર્તાઓ શ્રવણ કરીએ ત્યારે, અથવા સ્મશાનમાં કોઈ યુવાન માનવને અગ્નિદાહ દેવામાં આવતો હોય, તે પ્રસંગે આપણા વિચારોમાં ઘણું જ પરિવર્તન થાય છે. સંસારની અસારતા, પ્રબળ વૈરાગ્ય અને પરમાત્માના માર્ગમાં ચાલવાની ઉત્કૃષ્ટ ઈચ્છા થાય છે. આ પ્રબળ નિમિત્તો છે તેને લઈને પૂર્વના વિચારો બદલાઈ જાય છે, આવી રીતે જ્યારે-જ્યારે કામ, ક્રોધ, લોભ, માન, રાગ, દ્વેષ વગેરેના વિચારો મનમાં આવે ત્યારે તેનાથી વિપરીત, બ્રહ્મચારીના, ક્ષમાવાનના, સંતોષીના, નમ્ર સ્વભાવવાળાના, પ્રેમાળ-સ્વભાવવાળાના, શાંત જીવન જીવનાર મહાન પુરૂષોના વિચારો કરીએ તેા અશુભ અને અશુદ્ધ વિચારો દૂર થઈ જાય.

આ ઉપરથી સમજવાનું એ છે કે, મનની અંદર જ્યારે અશુભ વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ તેની વિરોધી સારી વૃત્તિ ઉત્પન્ન કરવી આવો અભ્યાસ નિરંતર ચાલુ રાખનાર મનુષ્યના મનમાંથી નિકૃષ્ટ વિચારો ઉત્પન્ન થતા રોકાય જશે અને ગમે તે વખતે ઉત્તમ વિચારો ઉત્પન્ન કરવાનું બળ પ્રગટ થશે. તે બળ વડે મનની વૃત્તિઓ ઉપર કાબૂ મેળવી આત્માની અનંત શક્તિઓને તે પ્રગટ કરી શકશે અને આ વિશ્વમાં એક મહાન પુરુષ તરીકે ખ્યાતિ મેળવી અનેક જીવોને આદર્શ રૂપ બની આત્માનો વિકાસ સાધી શકશે.

એક બહેનને પોતાના પતિ સાથે એક પ્રસંગે મત-

ભેદ થયો તેથી તેની અસરથી તબિયત બગડી અને મન ઉદાસીન થઈ ગયું અને મનમાં ગુસ્સો પણ આવ્યો. એમ બેચાર કલાક નીકળી ગયા ત્યાર પછી તેઓ જે ભાવના આત્મ ઉન્નતિની કરતા હતા તેનો તેમને અભ્યાસ હતો તે કરવા લાગ્યા તો મન ધીરે-ધીરે શાંત થવા લાગ્યું. આત્મા નિર્ભય બને. સ્વવશે સહન કરવાનુ બળ મળે વગેરે ભાવનાં કરવા લાગ્યા. "હે પ્રભો! એવી બુદ્ધિ અને બળ આપો કે જે વડે હું આત્માનો અનાદિનો શત્રુ દર્શન મોહનો નાશ કરું" આવી ભાવના ભાવતા તેમનું મન શાંત તથા સ્થિર થયું ત્યારે તેમને ખ્યાલ આવ્યો કે મન શાંત થયું.

ભાવનાં કરતાં-કરતાં મનમાં વિચાર આવ્યો કે હું મનમાં આર્તધ્યાન કરું છું તે મારી ભૂલ છે. આ જીવે લેણદેણના સબધો પૂર્વે બાંધેલા છે તે હવે ચૂકવવા જ જોઈએ પૂર્વનું દેવું પતાવી જ દેવાનું છે તો હે જીવ! જેનું-જેનું લહેણું હોય, માંગતા હો તે-તે સર્વ આવો અને હું હસતાં હસતાં દેવું પતાવી આપું.

સર્વ પોતાના ઋણાનુબંધો પૂરા કરે. આવા વિચારો કરવાથી તેમના મનમાંથી ઉદાસીનતા ચાલી ગઈ અને આનંદ-આનંદ પ્રસરી ગયો. તેમણે મનને ઓળખી લીધું હતું તેથી તેમણે મનને આજ્ઞા કરી કે હે મન! હમણાં-હમણા તું મિત્રને દાવે શત્રુતાનું કેમ કામ કરે છે? માટે તું પહેલાની જેમ શાંત અને સ્થિર બની જા

ઉપરના દૃષ્ટાંત પ્રમાણે જો દરેક માનવ પોતાના મનનું પરિવર્તન કરી શકે તો તેમના દુઃખો, સંકટો વગેરે નાશ પામે. જીવનમાં અનુકૂળ સંયોગો મળે એટલે જીવો રાજી-રાજી અને થોડા પ્રતિકૂળ સંયોગો આવે એટલે નારાજી, આ હર્ષ-શોક એટલે એક પ્રકારનું આર્તધ્યાન કહેવાય છે. તે-તે કર્મના ઔદયિક ભાવોની અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતાના પ્રસંગે હર્ષ-શોકના કારણે આર્તધ્યાન ચાલુ હોય છે અને તે આર્તધ્યાનના પ્રધાન કારણે જ આ સંસાર સ્થિર રહે છે. જ્યારે-જ્યારે અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતા આવે ત્યારે જીવે સજાગ થઈને વિચારવું જોઈએ કે, હે જીવ! પ્રભુમહાવીરદેવે શું કહેલ છે?

આ અનુકૂળતા ક્ષણિક, વિનાશી, અનિત્ય છે. સંયોગનો વિયોગ અવશ્ય થવાનો છે. એવા વિનાશી પદાર્થોનો સંયોગ થવાથી તુ હર્ષિત થશે તો તેનો વિયોગ થશે ત્યારે શોકાકુળ થવુ પડશે. માટે આ વિનાશી પદાર્થોના સંયોગથી સુખી કે હર્ષિત બનવું તે તારે માટે યોગ્ય નથી, તેમા આસક્ત થવાથી અને મમત્વ કરવાથી દુઃખ સિવાય કંઇ જ પ્રાપ્ત થવાનું નથી

તેનો રાગ ત્યાગવો તે જ તારા માટે ઉત્તમ છે, આત્મશ્રેયકર છે. તેમાં જ તારું સાચું હિત સમાયેલું છે. આવી અનુકૂળ સામગ્રીઓ તો તને અનંતવાર મળી અને તેનો અનંતવાર વિયોગ થયો તો પણ તુ હજી

કેમ સમજતો નથી ? એવી સામગ્રીઓ અનંતવાર મળી, ભોગવી છતાં હે જીવ ! તને તૃપ્તિનો અનુભવ થયો નથી અને થવાનો પણ નથી. જ્યાં તૃપ્તિ છે નહિ ત્યાં તૃપ્તિનું સંશોધન કરવાથી ક્યાંથી મળે? તેના ત્યાગમાં જ ખરું સુખ સમાયેલું છે. જો તું તેનો સ્વેચ્છાએ ત્યાગ નહિ કરે તો કુદરત તેને તારી પાસેથી છીનવી લેશે જ. અને મૃત્યુ કાળે તો તેનો ત્યાગ કરવો જ પડશે ને ? માટે ભોગના ત્યાગમાં જ આનંદ માન. આ તો પુણ્યોદયે મળેલ છે.

પુણ્યનો નાશ થતા બધું નાશ પામનાર છે. માટે અનુકૂળતામાં રાજી થવા જેવું શું છે ? તને અનુકૂળતા ગમે છે પણ તે અનુકૂળતામાં જેટલો રાગ તું કરીશ તેટલે અંશે દુઃખો, પ્રતિકૂળતાઓની સામગ્રી તુ એકત્ર કરતો જાય છે તેનું તને ભાન નથી, એજ તારું અજ્ઞાન છે. માટે હે જીવ ! આજથી અત્યારથી અનુકૂળતાનો મોહ ત્યાગવા તત્પર બન.

પ્રતિકૂળતા આવે ત્યારે વિચારવું કે,

હે જીવ ! તે પરવશે કેટલા દુઃખો સહન કર્યા છે. નરક, નિગોદની અનંતી વેદનાઓ તે સહન કરી છે, તે પણ એક વાર નહિ પરંતુ અનંતવાર સહન કરી છે. ત્યાં કેટલો લાંબો સમય રહેવાનું અને ત્યાં કેટલી ભયંકર યાતનાઓ ભોગવવાની તે ઉપરાંત અન્ન-જળ ખાવા

કે પીવા મળે નહિ. એવી યાતનાઓને હિસાબે આ વેદના શું વિસાતમાં છે કે તું વ્યાકુળ થાય છે? વળી પૂર્વે તે જે કર્મ કરેલા છે તેનું જ આ ફળ છે બીજા તો નિમિત્ત માત્ર છે એમ જાણીને પણ તારે ખેદ ન કરવો. ખેદ-શોક કરવાથી નવીન કર્મનો બંધ થશે. અને ફરી ડબલ દુઃખ ભોગવવું પડશે તેથી શો લાભ થશે? તે વિચાર. વળી આ સુખ, દુઃખ એ પુણ્ય અને પાપની રમત છે તે કર્મ જનિત છે.

તારો આત્મા તે બન્નેથી પર છે. પરંતુ પરમાં પોતાપણું માનવાથી જ પોતાને સુખી, દુઃખી માને છે. તત્ત્વ દૃષ્ટિથી વિચારતા તારે અને તેને કોઇ સંબંધ જ નથી, આતો પરાઈ પીડને તે માથા પર ઉપાડીને દુઃખી થઈ રહેલ છો. જડ વસ્તુને મહત્ત્વ આપવાથી જ તું દુઃખી થાય છે. જડના લાભને તું અનુકૂળતા માને છે અને જડની હાનિને તું પ્રતિકૂળતા માને છે, તત્ત્વદૃષ્ટિથી વિચારતા તુ હાનિ અને લાભ એ બન્નેથી પર આત્મા ચિદાનંદ સ્વરૂપ છો. માટે તત્ત્વદૃષ્ટિ જાગૃત કરીને અનુકૂળતા-પ્રતિકુળતાના ભાવોનો નાશ કર. એજ આત્મશ્રેયનો માર્ગ છે. આમ મનોભાવોને બદલાવવાથી જ આત્મ-વિકાસ સંભવે છે અને મનને જીતી શકાય છે. કર્મગ્રંથ શીખવા-ભણવાનું આજ રહસ્ય છે કે મનોવૃત્તિઓના પ્રવાહને બદલાવવાની શકિત પ્રાપ્ત કરવી. વૃત્તિઓના પ્રવાહને બદલતાં આવડે એટલે ગુણસ્થાનકની ભૂમિકાઓ પર ચડવાનું કામ સહેલું

થાય છે.

મનુષ્યોના વિચારોના પ્રમાણમાં મુખ્યતાએ ગુણસ્થાનકની ભૂમિકા હોય છે. એક મનુષ્ય વ્યવહારથી સાધુ હોય છતાં તેના વિચારો નિકૃષ્ટ હોય તો તેનામાં ગુણસ્થાનક નીચું જ હોય છે, અને એક મનુષ્ય ગૃહસ્થ હોવા છતાં વિચારો ઉચ્ચ હોય તો તેનુ ગુણસ્થાનક ઉચ્ચું હોય છે. વિચાર અને વર્તનના પ્રમાણમાં જ ગુણસ્થાનકની ભૂમિકાઓ બદલાયા કરે છે.

વર્તમાન કાલે છાપાનું વાંચન, સિનેમા જોવા, શોખ-સગવડના ઉદ્ભટ સાધનોનો ઉપયોગ વગેરેએ માનવજાતની વિચારસરણી અધમ, કલુષિત, તામસી બનાવી દીધી છે. તેને સુધારવાની ઘણી જરૂરત છે. એનું પરિવર્તન સંવેગ, વૈરાગ્ય યુક્ત જિનવાણીનું શ્રવણ, સંતસમાગમ, વગેરેનો લાભ મળે તો વિચાર-સરણીનું પરિવર્તન થાય. આચારની વિચાર પર અસર થાય, ને વિચારની કર્મ તથા સંસ્કાર પર અસર થાય છે.

બહારના સંયોગો ભલે તેવા ઉત્કૃષ્ટ વૈભવ માન-સન્માનના હોય કે ગરીબી-આપત્તિ-રોગાદિના હોય પરંતુ જો હૃદયના વિચારો શુભ કે શુદ્ધ હોય તો તે જીવન ધન્ય છે, અને હૃદયના વિચારો અશુભ હોય તો તે જીવન અધન્ય છે.

વિચારોનું પરિવર્તન એટલે અશુભ વિચારોનું શુભમાં પરિવર્તન કરવું. એ વિષય આ પ્રકરણનો છે પરંતુ આ પરિવર્તન તે જ માનવો કરી શકે જેઓ શુભ અને શુદ્ધ વિચારોનું વારંવાર રટણ કરવાની આદત પાડે. તેઓ જ સમય પર પરિવર્તન થઈ શકે. મન તો એક યંત્ર છે તેને અનાદિ કાલથી ઉન્માર્ગે એટલે વિષય, કષાયોના વિચાર કરવાની, સંસારના રાગ-રાગ કરવામાં વિચારો કરવાની આદત પાડેલી છે તે કાંઈ વાંચવાથી પરિવર્તન ન જ થાય તે માટે મનને તાલીમ આપવી જોઈએ અને તે તાલીમ એટલે તેને શુભ વિચારોનું ચિંતન, મનન કરવાની આદત પાડવી જોઈએ. તો પછી જ્યારે અશુભ કે અશુદ્ધ વિચારો આવે ત્યારે તેનું પરિવર્તન કરવું સરલ બને. માટે જેને પોતાના મનને સુધારવું હોય તેણે સારા-સારા વિચારો કરવાની આદત પાડવી જેથી સમય આવ્યે અશુભ વિચારોનું પરિવર્તન કરી શકાય. વિશેષ કરીને તો મનને અશુભ કે અશુદ્ધ વિચારો સંસાર પ્રત્યેના રાગને કારણે તથા સંસારી વસ્તુ, વ્યકિતના મમત્વભાવને કારણે જ આવે છે. માટે અશુભ વિચાર કે અશુદ્ધ વિચારના મૂળ કારણરૂપ સંસારનો મમત્વભાવ તથા સંસારી વસ્તુ, વ્યકિતનો મમત્વભાવ-રાગભાવ જે વડે ઘટે તેવા વિચારો કરવાની જો માનવ આદત પાડે તો પછી અશુભ વિચારો અને અશુદ્ધ વિચારો જરૂરથી ક્ષીણ થવા માંડે જ છે. પછી તેવા વિચારોનું બળ ક્ષીણ થવાથી માનવનું મનોબળ વધે

છે, ત્યારે ગમે તેવી પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છતાં તેના પર દુઃખ-સુખની અસર ઓછી થવા લાગશે.

પરિસ્થિતિ ભયંકરમાં, ભયંકર હોય પણ જો મન પર તેની અસર ન થાય તો દુઃખનુ વેદન પણ ન થાય. મહાપુરુષો પર ઘણા-ઘણા સંકટો આવેલા હતા છતાં તેઓએ મનરૂપી યંત્રને એવું કેળવીને મનોબળ વધારેલું જેથી તેમના મન પર તેની અસર થતી નહિ. તેઓ તેવી અવસ્થામાં પણ નિજાનંદનો અનુભવ કરી શકતા હતા. માનવ સુખને રાત-દિવસ ઝંખે છે અને તે સુખ પ્રાપ્ત કરવા રાત-દિવસ પ્રયત્ન પણ કરે છે. પરંતુ સાચું સુખ હજી સુધી મનને જીત્યા વિના કોઇને પ્રાપ્ત થયુ નથી અને થવાનું પણ નથી. લાખોપતિ થાઓ, રાજા-મહારાજા થાઓ, પણ તેઓનુ મન જો અવશ છે તો તે સુખી કદાપિ બની શકે જ નહિ એમ જ્ઞાનીઓ વદે છે. સાચુ સુખ તેઓને જ સાંપડયુ છે અને ભવિષ્યમાં તમને જ મળશે કે જેણે પોતાના મનને જીતી લીધુ છે, પોતાના મન પર જેનુ પ્રભુત્વ છે તેજ માનવ આ વિશ્વમાં સુખી છે અને જે માનવ મન નચાવે તેમ નાચે તે જ આ વિશ્વમાં દુઃખી થાય છે.

માટે હે માનવ બંધુઓ! જો તામારે સુખી થવુ જ હોય તો જ્ઞાનીજનોએ બતાવેલા રસ્તા પર ચાલી, મન અને ઇન્દ્રિયોના સ્વામી બનો. એ જ સુખનો રાજમાર્ગ છે. બાકી સુખ માટે ઉન્માર્ગે ચાલી દુ:ખની શોધ માટે

ફાંફાં મારવા તે ભ્રમણમાં ભટકવા સમાન છે. કદાચ પુણ્યોદયે ક્ષણિક બાહ્ય સુખ મળે પરંતુ તેનો અંત તો દુ:ખમાં જ પરિણમવાનો જ છે. માટે સુજ્ઞજનોએ વિવેકથી વિચારી પ્રભુએ કથેલા માર્ગે જ ચાલી સુખ અને તે પણ શાશ્વતુ સુખ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નવંત બનવું તે જ તેના માટે હિતકર છે.

સુજ્ઞજનોને વિશેષ શુ કહેવાનું કે લખવાનુ હોય? સંસારી પદાર્થોમાં સુખ હોત તો પ્રભુ મહાવીરદેવને તો બાહ્ય સુખ ઘણુ મળેલ હતુ પરતુ તેઓએ તેનો ત્યાગ કેમ કર્યો? કારણ તે સુખ ન હતું પરતુ સુખ ભાસ જ હતો, સાચું સુખ તો મન-ઈન્દ્રિયોને જીતવાથી જે આત્માનુ સુખ છે તે જ સાચુ અને શાશ્વતુ સુખ છે એમ જાણી પ્રભુએ તેના માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરેલો અને શાશ્વત સુખના તેઓ ભોકતા બન્યા. આપણું પણ તેજ કર્તવ્ય છે કે પ્રભુના પંથે ચાલી અને આપણું આત્મિક સ્વરાજય પ્રાપ્ત કરીએ તો જ નરભવ સાર્થક થાય.

માનવ સન્માર્ગમાં ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે તો નર-માંથી નારાયણ થાય એવુ સામર્થ તેનામાં છે જ. તેને બહારથી લાવવાનું નથી પરતુ તે સામર્થ પ્રાપ્ત થયેલું છે તેને માત્ર પ્રગટ કરવાનો જ પ્રયત્ન કરવાનો છે. પુરુષાર્થથી જ સિદ્ધિ ને નર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સર્વ જીવો સન્માર્ગગામી બની સ્વ પુરુષાર્થ વડે શાશ્વત સુખના ભોકતા બનો એજ શુભ કામના.

૨૭

આત્મભાન

શરીર, ઈન્દ્રિય, પ્રાણુ અને મન આ તત્ત્વોમાં જાગૃતિ તો ઘણા જીવોને દેખાય છે. આ તત્ત્વોને કેમ વાપરવા તેનો લાભ સ્વપરના હિતાહિતમાં કેમ લેવો તેનું વિજ્ઞાન કેટલાક જીવોને બરાબર હોતું નથી, છતાં ઓઘસંજ્ઞાએ બધા જીવો તેનો ઉપયોગ તો કરી રહેલ છે, પણ ખરી આત્મ-દશા સાચું આત્મભાન તો ઘણા થોડા જ જીવોમાં પ્રગટ થયેલું હોય છે.

કેટલાંક જીવો શરીર બળને સારી રીતે કેળવે છે. વિવિધ પ્રકારના વ્યાયામ-કસરત કરીને સેન્ડો જેવા પોતાના શારીરિક બળથી મોટરોને અટકાવે છે, સાંકળો તોડી નાખે છે, શરીર પર ગાડીઓ ચલાવે છે, છાતી ઉપર પથ્થરો તોડાવે છે અને હાથીને પણ શરીર ઉપર ચડાવે છે. એમ શરીરબળ કેળવીને વીરપુરુષ જેવી ખ્યાતિ મેળવે છે.

કેટલાક જીવો પોતાની ઈન્દ્રિયોને કેળવે છે, તે વડે ઘણી સૂક્ષ્મ અને દૂરની વસ્તુઓને નેત્ર વડે જોઈ શકે છે. અનેક મિશ્રણતાવાળી વસ્તુઓની ગંધને નાક દ્વારા પારખી પૃથક્-પૃથક્ વસ્તુઓના નામો કહી શકે છે. એક સાથે વાગતા અનેક વાજીંત્રોના શબ્દોનું બરોબર પૃથક્

કરણ કરે છે. અનેક સ્ત્રી–પુરુષોના સ્વરોની જુદી ગણતરી કરી શકે છે.

અનેક વર્ષો ઉપર સાંભળેલા શબ્દને પારખી શકે છે. મુખ દ્વારા અમુક સ્ત્રી, પુરુષ, પશુ કે પક્ષીઓની ભાષા બરોબર બોલી બતાવે છે.

રસના ઇન્દ્રિયને કેળવનારા વિવિધ પ્રકારના સ્વાદો-વાળી વસ્તુઓનું આશ્ચર્ય પમાડે તેવી રીતે પૃથક્કરણ કરી શકે છે. હાથ–પગાદિના સ્પર્શ દ્વારા વિવિધ પ્રકારના સ્પર્શોને પારખી શકે છે. નેત્રો વિના હાથના સ્પર્શથી સાચા–ખોટા રૂપિયાની પરીક્ષા કરી શકે છે. ઘણા સમય પહેલા જોયેલીને અનુભવેલી વસ્તુઓને હાથના સ્પર્શથી બરાબર કહી શકે છે.

પ્રાણવાયુને રોકવાનો અભ્યાસ કરનાર લાંબા સમય સુધી પ્રાણને રોકી શકે છે. શ્વાસોશ્વાસને રુંધીને સમુદ્રના તળીયે સુધી પહોંચી મોતી વગેરે લાવી શકે છે. પ્રાણને રુંધીને મૃત દેહની જેમ અમુક સમય સુધી રહી શકે છે. નાડીઓના ધબકારા રોકી શકે છે. પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં રોકીને મહિનાઓ સુધી જમીનમાં દટાઈ રહે છે, અને પાછા જીવતા બહાર નીકળે છે. અભ્યાસ દ્વારા પ્રાણ જેવી સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ પર પણ મનુષ્યો કાબૂ મેળવે છે.

અભ્યાસથી શું અસાધ્ય છે ? કંઈ જ નહિ. મનને

રોકવાના અભ્યાસથી વિચાર કર્યા વિના લાંબા સમય સુધી રહી શકાય છે. પ્રાણની જેમ મનને પણ મૂર્ચ્છિત કરી શકાય છે. મનને કેળવવાથી મનોબળ વધારી-શકાય છે. મનોબળવાળો એક મનુષ્ય અનેક મનુષ્યોને પરાજિત કરી શકે છે.

વચનબળને કેળવનારાઓ વાક્ચતુરીથી અનેક જીવોના મનને-રંજન કરે છે, અનેક જીવો ઉપર પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે. વાંચનની ઊંડી અસર વડે વીરરસ ઉત્પન્ન કરાવી અનેક જીવોને રણમાં ઉતારે છે, વૈરાગ્ય રસ વડે સંસારથી વિરકત બનાવે છે, શૃંગારરસ વડે વિવિધ કામનાના બળને પોષી શકે છે, શાંતરસ ઉત્પન્ન કરી અનેક જીવોને આત્મ સન્મુખ કરે છે. મરણ પથારીએ સૂતેલા માનવને વચન-બળ વડે આશ્વાસન આપી નવું જીવન અર્પે છે.

કઠોર હૃદયવાળાને કોમળ બનાવે છે. કોમળ હૃદયવાળાને કઠોર હૃદયવાળા બનાવે છે, વૈરાગીને રાગી બનાવે છે રાગીને વૈરાગી બનાવી શકે છે, ક્ષણમાં જીવોને હસાવે છે, તો ક્ષણમાં જીવોને રુદન કરાવે છે. આ સર્વ વચન બળને કેળવવાથી થઈ શકે છે.

આ પ્રમાણે એક પછી એક શરીર-બળ, ઈન્દ્રિયબળ પ્રાણબળ, વચનબળ, મનોબળ વગેરેને કેળવનારા આ વિશ્વમાં અનેક જીવો મળી શકે પરંતુ આત્મબળને કેળ-

સર્વ જીવોને પોતા સમાન જાણીને કોઈને દુઃખ આપતો નથી, પરંતુ બધાની સહાયતા કરે છે, સર્વ જીવોને સુખી જોઈને તેને આનંદ થાય છે. જો આત્મ-ભાન જાગૃત ન હોય તો આ શક્તિઓનો દુરુપયોગ કરવાનું કામ સહેલું થાય છે.

ધણી વિનાના ઢોર જેમ તેનું જીવન સ્વચ્છંદી અને વિલાસી બનીને અનેક જીવોને ઉપદ્રવ કરનારું બને છે.

અનંતશક્તિનો ઝરો આત્મામાંથી જ વહે છે. શરીર, મન, ઈન્દ્રિયો વગેરેને પણ શક્તિ આત્મામાંથી જ મળે છે, તે શક્તિના અભાવે શરીરાદિ બધા ચેષ્ટા રહિત બને છે, અંતે જમીનમાં દાટવા કે અગ્નિ સંસ્કાર કરી બાળી નાખવા પડે છે.

ચૈતન્યમય આત્મા અમર છે. મનુષ્ય જેમ જૂનાં વસ્ત્રોને બદલાવીને નવા વસ્ત્રો ધારણ કરે છે તેમ આ જૂનાં શરીરોને ત્યાગી આત્મા નવાં શરીરોમાં પ્રવેશ કરે છે. શરીરની અંદર થતી બધી ક્રિયાનો પ્રેરક-માલિક આત્મા છે. એવી દૃષ્ટિ રાખીને આત્મ જાગૃતિપૂર્વક શરીરાદિનો વ્યવહાર કરાય, આત્મ પ્રેરણા પ્રમાણે યોગ્ય વર્તન કરાય, મનની સ્વાર્થ વૃત્તિથી પ્રેરાયને કોઈ કાર્ય ન થાય ત્યારે આત્મભાન જાગૃત થયેલ ગણાય.

જેમ-જેમ આત્મભાન જાગૃત થાય, સ્વરૂપનું ભાન વધારે સમય સ્થિર રહે, તેમ-તેમ તેના જીવનમાં ફેરફાર થવા લાગે છે, તે કામ પૂરતું જ બોલે, મૌન રહે એકાંત વાસ તેને ગમે છે, તે આખા વિશ્વની સાથે પ્રેમ કરે છે અને શાંતિને અનુભવે છે. સંયોગોને સભાનપૂર્વક અનુકૂળ થાય છે. જે સમયે જે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ આવે તેનો શાંતિથી સ્વીકાર કરે છે. વિજય અને પરાજય બન્ને અવસ્થામાં તેની મનોવૃત્તિઓ સમતોલ રહે છે. વિષયો કે અધિકારો તેને લલચાવી શકતા નથી. દુઃખી જીવો પ્રત્યે તેને કરુણા રસ વહે છે. તે દુઃખોને સમભાવે સહન કરે છે. તે નિરાભિમાની હોય છે.

આત્મ ભાનમાં તે સતત જાગૃત રહે છે. મનોવૃત્તિયોને વ્યર્થ વ્યર્થ કરતો નથી. પોતાની શક્તિનો વ્યય બીજાને આત્મજ્ઞાન આપવા માટે કરે છે. દરેક ક્ષણે પોતાની આત્મશક્તિનો વિકાસ કરવાનો તે સતત પ્રયત્ન કરે છે. અમૂલ્ય જીવનની દરેક ક્ષણ પવિત્ર આત્મશક્તિના વિકાસ પાછળ ખરચતો રહે છે.

જીવ જ્યાં સુધી વિષયોની ઇચ્છા તરફ ખેંચાઈ છે, લલચાય છે ત્યાં સુધી કર્મથી બંધાતો જાય છે. મન, ઈન્દ્રિયોને જીતે તો જ આત્મા તરફ લક્ષ જાય. વિષયો તરફ પ્રબળ વૈરાગ્ય ન ઉપજે ત્યાં સુધી આત્મિક માર્ગ તરફ પ્રયાણ થતું જ નથી. આત્મિકજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની

રુચિ જાગૃત થયા પછી જ તે માર્ગે આગળ વધી શકાય છે. આવા મનુષ્યોએ આત્મભાન પ્રગટ કરવાની મળેલી અમૂલ્ય તકનો લાભ લેવા ભૂલવુ ન જોઈએ. આત્માનુ જ્ઞાન કરવું અને તેનો અનુભવ કરવો એજ સાચી આધ્યાત્મિક વિદ્યા છે. આ સિવાયનું જ્ઞાન તે અજ્ઞાન રૂપ છે. જે જીવો દેહમાં આસક્ત બનીને જીવન જીવે છે તેને આધ્યાત્મિ જીવન ન કહેવાય.

મન, શરીર અને વાસનાઓનો બનેલો ખોટો 'હુ' તે ઘણીવાર માનવને ઉન્માર્ગે લઈ જાય છે, તેથી જીવ પોતાનો સાચો માર્ગ ભૂલી વારંવાર ઇચ્છાઓને આધીન થઈ જાય છે. આપણા અતરમાં દૈવી અને આસુરી પ્રકૃતિઓ રહેલી છે અથવા એક આત્મિક વૃત્તિ અને બીજી મોહનીવૃત્તિ. ઘણીવાર મોહાધીન જીવો મોહની વૃત્તિને જ આત્મવૃત્તિ માનીને તે પ્રમાણે વર્તે છે માટે જીવે પોતાના હૃદય મંદિરમાં વિવેકરૂપી દીપકને પ્રગટાવીને બન્ને વૃત્તિઓને ઓળખીને મોહાધીન ન થતાં આત્માધીન પણે વર્તન કરવું તે જરૂરી છે. આ માયાવી જડ આકૃતિઓની પાછળ રહેલા આત્મ તત્ત્વની શોધ કરવી તે અગત્યનું છે. આકૃતિઓ આકૃતિ ખાતર પ્રિય ન હોવી જોઈએ પરંતુ આત્માને ખાતર પ્રિય હોવી જોઈ એ.

શરૂઆતમાં હૃદયમાંથી આપણી અંગત ઇચ્છાઓ જે મનની અંદર જામેલી છે તેને દૂર કરવાની જરૂર છે. 'હું' મન, શરીર કે વિચારો નથી પરંતુ શુદ્ધ આત્મ સ્વરૂપ

છું” એ ભાન દૃઢ થાય તેવા વિચારો કરવા. તેમજ ઇષ્ટ ગુરુને પ્રાર્થના કરવી કે હે પ્રભુ! મને સીધે માર્ગે લઈ જજો. એમ પ્રાર્થના કરવાથી, આત્મ નિરીક્ષણ કરવાથી અને મનશુદ્ધિ વડે જે પ્રકાશ મળે છે તે પ્રકાશ દ્વારા આપણને જે માર્ગ બરાબર લાગે તે માર્ગે ચાલવું. જે દેહાદિથી ભિન્ન અને દ્રવ્યકર્મ, ભાવકર્મ, નોકર્મ વગેરેથી રહિત છે, એવા આત્માને શુભાશુભ ઉદય જનિત વિકલ્પો, અને પાંચ ઈન્દ્રિયો તથા તેના વિષયોથી અને મનથી જુદો અનુભવો. વારવાર તેનું જ અનુસંધાન કરવું.

પ્રબલપુરુષાર્થે કરીને તે દૃષ્ટિને સાધ્ય કરવી, તે “ભેદજ્ઞાન” સમ્યક્ પ્રાપ્ત થવાનુ મુખ્ય કારણ છે. એ આત્મા જ એક અપૂર્વ વસ્તુ છે, ‘પરમ અમૃત’ છે, તેજ ધર્મ છે, અને તેજ પરમ સત્ય છે. પરંતુ અનંતકાળથી જીવને દેહાધ્યાસનો અભ્યાસ હોવાથી આ દૃષ્ટિ સાધ્ય કરવી ઘણી કઠિન છે. પરંતુ બંધનથી છૂટવાની, ભવ-રોગથી મુક્ત થવાની જેની તીવ્ર ભાવના હોય તે તેા ગમે તેવા કઠિન માર્ગે ચાલવાનો પ્રયત્ન જરૂર કરશે જ. તેને મન કંઈ જ કઠિન હોતું જ નથી. આ તલવારની ધાર પર ચાલવા સમાન કઠિન માર્ગે ચાલીને જે સાધ્યને પ્રાપ્ત કરે છે તેનું જીવન ધન્ય બની જાય છે. પ્રથમ તો વિચારોના સમૂહ રૂપ જે ‘મન’ તેનો જ્યાં સુધી નાશ ન થાય ત્યાં સુધી આત્માનો સાક્ષાત્કાર ન થાય.

"અહં–હું કોણ"ની વિચારણા દ્વારા મનનો નાશ થાય છે. મનના સ્વરૂપની સતત ખોજ કરવાથી મનનું પરિવર્તન થઇ મન આત્મ સન્મુખ થાય છે. વર્તમાનમાં અનુભવાતી તીવ્ર વેદનાને સ્વરૂપથી ભિન્ન જાણી સ્વ-સ્વરૂપમાં સ્થિર થવું તે જ કર્તવ્ય છે.

સમય અલ્પ છે માટે ત્વરાએ અક્ષય પદ પામવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ બનવું જે જરૂરનું છે.

'દેહભાવ' નષ્ટ થાય, તો જ 'આત્મભાવ' પ્રગટે. દેહભાવે મરવાનું શીખે તો આત્માનું દર્શન કરી શકે.

બહિર્મુખતા ત્યાગી ઉગ્રપણે અંતર્મુખ દૃષ્ટિ કરી આગળ વધવાનું છે. વાણીના મૌન કરતાં મનના મૌન તરફ વધારે લક્ષ આપવું તે જરૂરી છે.

મનમાં આત્મિક વિચારોને આવવા દેવા તેજ મનનું મૌન છે.

શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા ગમે તેવા સંયોગોમાં અચલ રહે તે પાત્રતાનું લક્ષણ છે. એ અમોઘ અને તારક બીજ છે, ઉત્તમ સત્સંસ્કાર છે અને સમ્યક્દર્શનનું કારણ છે. જાગૃતિ અને ધૈર્યતાની ખાસ જરૂર છે. અભ્યાસ દીર્ઘ સમય સુધી કરવો જોઈએ. માટે નિરાશ ન થતાં પ્રયત્ન કર્યે જ જજો.

પોતાની એક ક્ષણ પણ વિભાવભાવમાં ન પ્રવર્તે એવી ભાવના, રાખ્યા જ કરવી. આત્મ નિરીક્ષણ કરવું કે ક્યાંય લૌકિક ભાવ તો પોષાતો નથી ને? વ્યવહાર દૃષ્ટિ ભૂલી નિજ દૃષ્ટિએ જ વિકાસ સાધી શકાય. અનંત-કાળનો જીવને અસત્ વાસનાઓનો અભ્યાસ છે. તેમાં એકદમ સત્ સંસ્કારો સ્થિત થતા નથી. જેમ મલિન દર્પણને વિશે યથાયોગ્ય દર્શન થઈ શકતું નથી, તેમ અસત્ વાસનાઓવાળા મનમાં સત્ સંસ્કારો યથાયોગ્ય પ્રતિબિંબિત થતા નથી. પરિભ્રમણ કરતો જીવ અત્યાર સુધી અપૂર્વને પામ્યો જ નથી. જે પામ્યો તે બધું પૂર્વાનુપૂર્વી છે. માટે પ્રબળ પ્રયત્ન કરવો આવશ્યક છે.

સંયમ તે જ જીવનનો આદર્શમંત્ર છે. સંયમ એટલે ચંચળ ચિત્તને શાંત કરવું. પ્રાયઃ વિચારો અને ઉદ્વેગથી માનસિક શક્તિનો નાશ થાય છે. જીવનની મહામૂલી માનસિક શક્તિ અશુભ વિચારોમાં વ્યર્થ વ્યય ન થાય તે માટે ખૂબ જાગૃત રહેતાં શીખવું.

અનંતશક્તિવંત ગુણનિધાન પ્રભુનું અનંત સામર્થ્ય છે. તેને પ્રગટ કરવા માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો આવશ્યક છે.

પુરુષાર્થ કરવો તે પોતાના હાથની વાત છે. માટે નિશ્ચિંત રહો, ગભરાવાની જરૂર નથી. પવિત્રતાના યોગે બધા અનુકૂળ સંયોગો સ્વયં આવીને મળશે જ. અને

અને સત્ ચિત્તનું સરલપણું, વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની જિજ્ઞાસા એ પ્રાપ્ત થવા પરમ દુર્લભ છે. માયામાં બુદ્ધિ રાચી રહેલ હોય અને તેને પોષણ મળે એવા સંગ, પ્રસંગના વાતાવરણમાં જીવ રહેલ હોય તો સત્‌ની રુચિ જાગૃત થવી તે પૂર્વની આરાધનાનું પરિણામ હોય શકે. જીવોએ માર્ગાનુસારી બનવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જે કાંઈ કરવામાં આવે તે બંધનથી, દુઃખથી છૂટવા માટે જ કરવાનું છે, નહિ કે બંધાવા માટે. બંધન થાય તેવા ભાવ ભલે જગતવાસીને પ્રિય હોય તો પણ તે વિષ મિશ્રિત અન્નની જેમ તજવા યોગ્ય જ છે.

અહો! જ્યાં ભાવ સુંદર, ત્યાં કેવો આનંદ. પછી દુઃખનું વેદન ક્યાં રહે? એ પ્રમાણે સાધ્યને સિદ્ધ કરવા કર્મ રજથી ઉત્પન્ન થયેલ કષ્ટ રૂપ કંટક સહેવા જોઇએ. તેને દુઃખ રૂપ ન ગણતા પ્રસન્નચિત્તે, સમભાવે, ઉલ્લાસથી સહન કરવા.

ચૈતન્ય ચમત્કાર આત્માની પ્રભુતા ઓળખી અને તેનો વિશ્વાસ થતા સમ્યક્ દર્શન, રૂપ સપ્રભાનો ઉદય થાય છે.

આત્મા અનુભવની ભાવનાવાળાઓએ તત્ત્વબોધના યોગે પોતાના અંતરમાં સંશોધન કરવું કે, "હું" કોણ છું, તેની પ્રથમ શોધ કરવી ઘટે.

સત્‌ને ઓળખવામાં લોકભય, દેહાધ્યાસ અને અહંની

મલિનતા એ બધા વિઘ્ન ભૂત છે મન, વચન અને કાયાના યોગો પણ વિઘ્નભૂત છે. તે બધાને જીતી લેવાથી જ આત્મ વિકાસ થાય છે.

અત્યાર સુધી પોતાનાથી પર એવા જડ પુદ્ગલોને જીવ અનુભવતો રહેલ છે. તેથી પોતાના આત્મ માર્ગથી ભૂલો પડી ગયો છે.

આત્માનો માર્ગ પોત્તાના સર્વોપરી પુણ્યના ઉદયને લીધે તથા સદ્ગુરુ કૃપાએ અને પોતાના સત્ પુરુષાર્થે સમજાય છે.

જેમ શરીરના રોગ થાય ત્યારે દવા લે તે જેટલા અંશે લાભ કરે છે તેટલા અંશે રોગ નાબૂદ થાય છે. તેજ પ્રમાણે ભવોભવના અજ્ઞાનરૂપ રોગને નષ્ટ કરવા માટે જ્યારે સત્સંગ, વાંચન, ધ્યાન, તપ, વગેરેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેટલે અંશે ભવરોગ 'અજ્ઞાન' દૂર થાય છે, જેને લીધે અંતરનો મોહ ઓછો થાય છે. અને રાગ-દ્વેષ મંદ થાય છે.

મોહ વડે વિકલ્પો, વિકલ્પો વડે ભાવ, ભાવ વડે શુભાશુભ પરિણામ, તેને લીધે રાગ-દ્વેષ, રાગ-દ્વેષને લીધે અજ્ઞાન અને તેથી જન્મ-મરણના દુઃખ, આમ પરંપરા ચાલતી જ રહે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે મોહ જનિત વિકલ્પોમાં

કેટલું બધું સંસાર પરિભ્રમણ કરાવનારું સામર્થ્ય છે. એ મોહને જીતવો તેજ પરમ પુરુષાર્થ છે. વિવેકીજનોઓ પુરુષાર્થ એજ કર્તવ્યરૂપ બને છે.

પોતાના મનના વિચારોનું પરિવર્તન કરો શોકાનલે ન પ્રજળવું ચિત્ત સદા પ્રસન્ન રાખવું, આનંદથી કર્તવ્ય કરવું, ઉદાસીનતાને પરીહરવી, દુઃખ, નિરાશા, નિરુત્સાહ સદા તજવા. જે–જે પરિસ્થિત આવે તેને સહર્ષ સ્વીકારવી, જ્યાં દુઃખ પ્રવેશી ન શકે ત્યાં નિવાસ કરવો અને માયાના ખેલ નિહાળતા રહેવું. અયોગ્ય માર્ગે ચાલનારું મન કેમ જીતાય? મન કેટલું ચંચળ છે તેને વશ કેમ કરી શકાય? આવા–આવા નિર્બળ વિચારો કરીને માનવ અજ્ઞાન અંધકારમાં અટવાતો રહે છે. તેનો એટલું પણ સમજાતું નથી કે મન તો જડ છે અને હું અનંતશક્તિવાન ચૈતન્ય આત્મા છું, જડને જીતવું તે સહેલી વાત છે પણ અનાદિકાળથી મેં મારી સ્વતંત્રતા ગુમાવી દીધી છે તેથી ઊલટું સમજી રહ્યો છુ હવે મારે મારી સત્તા પર, શક્તિ પર વિશ્વાસ કરીને આ જડ મનને જરૂર જીતીશ જ, આવો સંકલ્પ કરે તો જરૂર તે ઈષ્ટને સિદ્ધ કરે જ.

પોદ્‌ગલિક સંબંધો ગમે તેવા ઈષ્ટ હોય તો પણ તેના આશ્રયે નિરાકુળતા નથી પરંતુ વ્યાકુળતા જ ભોગવવી પડે છે. ભલે ક્ષણભર સુખ દેખાય પણ અંતે વ્યાકુળતાનું જ વેદન કરાવે તેવો તેનો સ્વભાવ છે.

માટે 'અનિત્ય' અસાર વસ્તુઓના સંયોગોમાં વિવેકી રાચે નહિ. પ્રારબ્ધવશાત્ અનેક ઈષ્ટ કે અનિષ્ટ સંયોગો પ્રાપ્ત થાય, તેમાં અનુકૂળતા ઈષ્ટ લાગે તો પણ તત્ત્વ અભ્યાસી તેમાં લલચાય કે લોભાય નહિ. જેનું મન રંગ-રાગમાં ભટકે છે તે મોહદશા છે, અને જેનુ મન જ્ઞાન-ધ્યાનમાં રમે ત્યારે ધર્મદશા પ્રગટ થાય છે.

નિજ પરખો, નિજને પરખી હરખો. મનની બે વૃત્તિઓ રાગ-દ્વેષ. જ્યાં રાગ હોય ત્યાં દ્વેષ હોય જ એમ જાણવું. કારણ કે રાગ, દ્વેષ બન્નેનું ઉત્પત્તિ સ્થાન એક જ છે. જ્યાં રાગ-દ્વેષ છે ત્યાં સંસાર છે જ, અને સંસાર છે ત્યાં દુઃખ પણ છે જ. હૃદયમાં આટલો નિશ્ચય થયા પછી દુઃખથી આત્યંતિક નિવૃત્તિ ઈચ્છનાર સાધકે સંસારની પ્રવૃત્તિ તરફ ન જતાં અને સ્વપર પ્રત્યે મોહ, વાસના, રાગ ન કરતાં કેવળ આત્મ દૃષ્ટિથી જીવન વ્યતીત કરે.

સત્ય પ્રત્યેનો પ્રેમ જાગ્યા પછી કરુણા, સંયમ, ત્યાગ, તપ, અપર્ણતા અને નિર્ભયતા એ બધું ક્રમશ સ્વયં જન્મે છે.

વિષયો અને વિષયો તરફ ઢળતી વૃત્તિઓ, પદાર્થો અને તેને ભોગવવાની ઝંખના એ બધાનાં ભેદોનું રહસ્ય જાણી આસક્તિવાળી વૃત્તિઓ કે જેથી રાગ અને દ્વેષ

ઉત્પન્ન થઈને સંસારને વધારે છે તેનાથી સાધકે વિરમવું જોઈએ.

સુખને સર્વ જીવો ઈચ્છે છે પરંતુ જે સુખ કામ-ભોગથી મળે છે એવી જે કલ્પના છે તે ઝાંઝવાના જળ જેવી છે જીવ તેની પાછળ જેમ-જેમ દોડે છે તેમ-તેમ હતાશ થાય છે અને સ્વત્વને ગુમાવે છે. ચિત્તની ચંચળ-તા અને ઠેકઠેકાણે ઝાવાં મારવાની વૃત્તિનો અનુભવ આવતાની સાક્ષી પૂરે છે. હિંસકવૃત્તિ પણ આવા કાર-ણોથી જન્મે છે અહિંસા એ વિકાસનું મૂળ છે. એથી એટલે અંશે ત્યાગની આવશ્યકતાની વધારે પુષ્ટિ થાય છે. અને કહે છે કે જેમ ચારણીમાં જળ ભરાતુ નથી તેમ સુખાભાસમાં સુખ કલ્પવાની આશા પણ પૂરી શકાતી નથી. સાચા સુખની પ્રાપ્તિ માટે ત્યાગમાર્ગ એ રાજ-માર્ગ છે. જૈનદર્શન કહે છે કે, ભરત વગેરે અનેક ચક્ર-વર્તીઓ છ ખંડના અધિપતિઓ હતા, તો પણ તેમાં તેમને આત્મસંતોષ મળ્યો નહિ, અને તેઓએ તૃષ્ણાની બેડીને તોડીને આખરે મુક્ત થયા ત્યારે જ સાચા સુખના અધિકારી બન્યા. આવો જેનો નિશ્ચય છે તે કદાચ કામ-ભોગની સામગ્રીમાં રહેવા છતાં અલિપ્ત રહે છે. અને તે છૂટયા પછી તો કદી તેમની તરફ દૃષ્ટિ પણ કરતાં નથી, કારણ કે તેમને અનંત જ્ઞાનીજનોના અને પોતાના અનુભવથી તેનું સ્વરૂપ યથાર્થ સમજાઈ ગયું હોય છે.

દેહભાનથી પર થઈ દેહ નાશના ભય પર વિજય મેળવવો એજ સગ્રામની ટોંચ છે. (આત્મસંગ્રામનો અંતિમ વિજય છે. જે સાધક મૃત્યુથી મુઝાતો નથી.)

તે સાધક અવશ્ય આ સંસારનો પાર પામી શકે છે. માટે મુનિ સાધકે જીવનનો અંત સુધી સાધના માર્ગમાં આવતાં સંકટોથી ભય ન પામતા લાકડાના પાટિયાની જેમ અચળ રહેવું. અને મૃત્યુકાળે પણ જ્યાં સુધી આ શરીર જીવથી ભિન્ન ન થાય ત્યાં સુધી આ મૃત્યુને વરવાની હોંશભેર તૈયારી રાખવી.

જે મૃત્યુથી ડરતો નથી તેજ યુદ્ધ ખેલી શકે છે. જે ક્ષણેક્ષણે મૃત્યુથી ડરે છે, તે પામર સાધક કશુયે કરી શકતો નથી. આવી વીરતામાં કોઇ પણ પ્રકારની લાલસા કે આવેશને અવકાશ નથી.

એ વીરતાનો સંબંધ મુખ્યત્વે આંતરિક બળ સાથે છે; અને સૌથી એનો ઉપયોગ કેવળ અંતઃકરણ પર સ્થાન પામેલી દુષ્ટવૃત્તિઓ સામે લડવામાં અને તેને હટાડવામાં થાય છે. "આ વીરને દ્વન્દ્વમાં લડતાં શરીરનો નાશ થાય તોયે પરવા ન હોય" એ વાકયનો અર્થ એ નથી કે આપઘાત કરે. આની પાછળ એ આશય છે કે :- આવા વીર સાધકને શરીરના મૂલ્ય માત્ર સાધન તરીકે હોય. સાધ્યમાં સાધના ડખલ કરતું હોય તો તે તેની તેને પરવા ન હોય. સારાંશ કે તેવો સાધક શરીરનો

નાશ થતો હોય તો થવા દે. પણ વૃત્તિઓને આધીન ન બને. એટલો એ સ્વમાની; મસ્ત અને સ્વતંત્ર હોય.

" જે મૃત્યુથી ન મુંઝાય તે સંસારનો પાર પામે છે." આ વાકયમાં ગૂઢ રહસ્ય છે.

વિશ્વના પ્રત્યેક જીવો મૃત્યુથી ભય પામે છે. ગમે તેવી દુઃખી સ્થિતિ તેની હોય તો પણ જીવવું પસંદ કરે છે; મૃત્યુને નહિ. એવું આપણે અનુભવીએ છીએ. એની પાછળ એક મહાન કારણ છે. અને તે એ છે કે આ જીવાત્મા ઝંખનાપૂર્વક આ જીવનમાંથી જે વસ્તુને શોધી રહેલ છે તે ન મળે ત્યાં સુધી એને મૃત્યુ અકારું લાગે છે. એમાં જરાયે આશ્ચર્ય કે અસ્વાભિકતા નથી. મૃત્યુ પાછળ પણ બીજું જીવન છે; અને જયાં સુધી સંપૂર્ણ વિકાસ ન થાય ત્યાં સુધી એ મળે જ છે; એવું એને ભાન ન હોવાથી મૃત્યુ એ એને મન જાણે બધા જીવનનો અંતિમ જીવનનો છેડો ન હોય તેમ એનાથી ડરે છે. બીજી બાજુ એ જે ઈચ્છે છે તે હજી એને મળ્યું નથી. એટલે જ બધા ભયો કરતાં મૃત્યુનો ભય જીવ માત્રને ભયંકર લાગે છે. સેંકડો, હજારો, લાખો કે કરોડો માનવને પોતાની એ ભુજા વડે કંપાવનાર વીર ગણાતો યોદ્ધો પણ આ ભય આગળ કંપે છે અને પામર બને છે.

જે સાધક ધ્યેયને પામ્યો હોય તે માર્ગે વળ્યો હોય તે જ માત્ર મૃત્યુના ભયને જીની શકે સાધકને

સાગર ભરલો છે. પરંતુ પરના સંસારના નિમિત્તથી એની અંદર તરંગો ઉઠે છે અને એને આંદોલિત અને ક્ષોભિત કરે છે.

પરના સંયોગનો સર્વથા વિચ્છેદ કર્યા વિના શાશ્વત મુકિતની અનુભૂતિ થવાનો સંભવ નથી અર્થાત્ આત્મભાન ત્યાં સુધી જાગૃત થઈ શકે નહિ. મન, વચન, શરીર વગેરે સર્વ જડ અને પોતાથી પર છે. પોતાના નથી. તે સર્વનો સદુપયોગ કરવાથી અને તેનાથી પર પણાનો અનુભવ કરવાથી જ આત્મભાન જાગૃત થઈ શકે તેમ છે, તે સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી. માટે મુમુક્ષુ આત્માઓ ઉપરોકત સાધના કરીને સાધ્યને સિદ્ધ કરવું તે એનું પરમ કર્તવ્ય છે.

સુજ્ઞેષુ કિં બહુનામ્

૨૧
કાર્ય-કારણના નિયમો

કર્મનો સામાન્ય અર્થ-કરાય તે કર્મ. આ અપેક્ષાએ કાર્ય થાય છે. આ કાર્ય માત્રને કારણ હોવું જોઈએ. દરેક કાર્ય ભૂતકાળમાં થયેલા કારણનું કાર્ય છે, અને તે જ કાર્ય ભવિષ્યમાં થવાના કાર્યનું કારણ થાય છે. આ પ્રમાણે જોતાં દરેક કર્મ એક રીતે કાર્ય છે અને બીજી

રીતે જોતાં કારણ છે. આ પ્રમાણે કાર્ય માત્રને કાર્ય-કારણનો સંબંધ છે.

વિશ્વમાં સર્વત્ર કાર્ય-કારણનો નિયમ સરખો છે. તેમાં અકસ્માત થઈ જવા જેવું કાંઇ સંભવતું નથી. જેને સદ્‌ભાગ્ય કહેવામા આવે છે તે કઈ કોઈ દેવાદિની કૃપા વડે કે અકસ્માત્‌ પ્રાપ્ત થતું નથી. એ પણ પૂર્વના કર્મનું જ પરિણામ છે.

અમુક ક્રિયા કરવી કે નહિ તે મનુષ્યની ઈચ્છા ઉપર નિર્ભર છે, પરંતુ તે માટે અમુક સામગ્રી જોઇએ, આવા સંયોગો જોઈએ, એનો આધાર ઉપર કહેલા કાર્ય-કારણના નિયમો ઉપર રહેલ છે. ઈચ્છાનુસાર પરિણામ લાવવા માટે કર્મના નિયમોના જ્ઞાનની મુખ્ય જરૂર રહે છે.

જે મનુષ્ય પોતાનું ભવિષ્ય સુધારી શકે છે તેજ પોતાનુ ભાવિ બાંધી શકે છે. કારણ કે ભાવિ પણ આ નિયમાનુસાર જ બંધાય છે.

જેવો કર્મના નિયમોને જાણે છે તેઓ પોતાની ઈચ્છાનુસાર પોતાનુ ભાવિ બનાવી શકે તેમાં કાંઇ નવાઈ નથી.

ભવિષ્યમાં જે સ્થિતિ કે ગતિમાં જન્મ લેવો હોય જે શક્તિઓ પોતાને મેળવવી તે માટેની યોગ્ય સામગ્રી અત્યારથી કરતા રહેવું જોઈએ,

અને જો તે તેને લાયક બરાબર તૈયાર થઈ હોય તો તેનું ભાવિ બરાબર તેવું જ બંધાય છે. આ ઉપરથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે મનુષ્યો કર્મથી સર્વથા પરાધીન નથી પણ પોતાની સ્થિતિ કે ભાવિની રચના કરવા માટે તેઓ સ્વતંત્ર છે.

આ સ્વાધીનતાના ભાનનું જ્ઞાન થવાથી તે-તે કાર્ય માટે તે જીવનો ઉત્સાહ વૃદ્ધિ પામે છે. જે કર્મ ફળ આપવા યોગ્ય થયેલ છે, જેના કારણે ઈચ્છા હોય કે ન હોય પરંતુ અમુક પરિસ્થિતિ અવશ્ય બનવાની છે, તે ક્રિયાને અટકાવી શકાતી નથી, તેને કર્મનો ઉદય કહેવાય છે.

પૂર્વ જન્મની વિવિધ પ્રવૃત્તિના પરિણામ રૂપે જે કર્મફલનો જથ્થો સંગ્રહ થયેલ છે તેને સત્તા કહેવાય છે. ધ્યાનાદિ ઉત્તમ પરિણામના (ભાવોના) યોગે તેમાં પરિવર્તન કરી શકાય છે.

અત્યારે શુભાશુભ પ્રવૃત્તિના પરિણામે જે ભવિષ્ય બંધાય છે તેને વર્તમાન કાળે ક્રિયમાણ કર્મ કહેવાય છે. કર્મબંધનમાં રાગ-દ્વેષના પરિણામો મુખ્ય ભાવ ભજવે છે.

કર્મનાં બંધન મનુષ્યને વિઘ્ન રૂપ આડા આવે છે તેણે પોતે જ બાંધેલા છે. એ બંધનોને મજબૂત

કરવા કે ઢીલાં કરવા અથવા તોડવા એ તેના જ હાથની વાત છે જેમ કુંભાર માટી લઇને તેમાંથી વિવિધ પ્રકારના ઘાટ ઘડે છે તેમ જીવ પણ કર્મ દ્વારા-પરિણામે કરીને નવાં-નવાં કર્મનો સંગ્રહ કરે છે અને પોતાનું ભાવિ ઘડે છે. કર્મ કરવાનાં જે સાધનો છે તેમાં વિચાર એ બહુ અગત્યનું સાધન છે. કેમ કે વિચાર દ્વારા જીવની શક્તિનો ઝરો પ્રવાહિત થાય છે.

જીવના ભાવો વિચાર દ્વારા મનમાં પ્રગટ થાય છે. વિચારથી પ્રેરાયેલી ગતિના યોગે માનસિક દ્રવ્યના અણુઓનો પરસ્પર સંયોગ થઈને તેમાંથી અનેક આકૃતિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધી મનની જ આકૃતિઓ કહેવાય છે. વારવાર એક જ જાતના વિચારો કરવાથી તે-તે જાતના સસ્કારો દૃઢ થાય છે. આ દૃઢ થયેલા સંસ્કારો વિચારને વર્તનમાં લાવે છે. એ વિચારોને બરોબર યોગ્ય માર્ગ તરફ વ્યવસ્થિત કરી શકાય તો મનની અંદર ધારેલી આકૃતિઓ ઉત્પન્ન કરીને શુભ પ્રવાહને પ્રવાહિત કરી શકાય. તેને માટે જેવી-જેવી માનસિકશક્તિ ઉત્પન્ન કરવી હોય તેવા, તેવા વિચારોને વારવાર કરવાથી તેવી શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકાય અને તેવું વર્તન પણ કરી શકાય. જેમ-જેમ મનુષ્યોની વાસના, કામના, ઈચ્છાઓ, તૃષ્ણાઓ વગેરે ઓછા થતા જાય તેમ-તેમ આ મનની શુદ્ધિ થતી જાય છે. આ પ્રયત્નથી શુદ્ધ માનસિક દ્રવ્યનો સગ્રહ થાય છે.

તેથી મનોબળ બળવાન અને શક્તિશાળી બને છે.

તેના સંકલ્પોનું બળ પ્રબળ બને છે. મનુષ્યનું જીવન વિચારો પર આધારિત છે. હર ક્ષણે તે શુભાશુભ વિચારો કર્યા કરે છે. એક જન્મમાં જેવાં વિચારો કરેલા હોય તેવા જ તે બીજા જન્મમાં થાય છે.

આ નિયમ આપણે માનસિક વિચારો કેવા કરવા અને તેના સંસ્કારો કેવા બનાવવા તે કામ આપણા જ હાથમાં છે એમ જણાવે છે. એટલે કે સારા વિચારો કરવા કે ખરાબ વિચાર કરીને ભવિષ્યને સુધારવું કે બગાડવું તે જીવાત્માના સ્વાધીન છે. મનુષ્યોમાં વિચાર-બળ કરતાં ઘણે ભાગે કામનાઓનું બળ વિશેષ પ્રબળ હોય છે.

આ વાસના તથા કામનાઓ જેટલા પ્રમાણમાં પ્રબળ કે નિર્બળ હોય; તે પ્રમાણે તે જીવની ગતિનો નિશ્ચય થાય છે. અર્થાત્ આ વાસનાઓને સંતોષવાના સંયોગો જ્યાં પ્રાપ્ત થાય તે સ્થાનમાં તે જીવને જન્મ લેવો પડે છે.

વિશ્વમાં શુભ કે અશુભ બનાવ આપણા માટે બને તે એવો નથી હોતો કે તેનું કારણ આપણે પોતે ન હોઈએ. આપણે કોઈપણ ભોગ એવો નથી ભોગવતા કે જેને આપણે પોતે માંગી લીધો ન હોય, કદાચ તે બનાવ કે ભોગનું કારણ આપણે ભૂલી ગયા હોઈએ એ બનવા યોગ છે. પણ જે બીજ રૂપ સંસ્કાર સત્તામાં હોય છે તે કર્મ તેને વિસરી જતું નથી. કાર્ય કરવામાં જે હેતુ-

ઉદ્દેશ રહેલો હોય છે, તેજ કાર્ય કરતાં વિશેષ મહત્ત્વનો છે. જે હેતુથી મનુષ્ય કાર્ય કરે છે તેની અસર તેના કર્તાના સ્વભાવ ઉપર પડે છે. આ અસર ઘણી જ દૃઢ થાય છે. કેમ કે તેથી તે મનુષ્યના સ્વભાવમાં સુધારો કે બગાડો થયા વિના રહેતો નથી, અને તેની અસર તેના જીવનમાં લાંબા સમય સુધી રહે છે. જો તે કાર્ય ખરાબ હોય છતાં તે કાર્ય કરવાનો ઉદ્દેશ ખરાબ ન હોય તો તેનું બળ એકાદ જન્મમાં ફળ આપીને વિરમી જાય છે. કેમ કે કાર્યની અસર તેના સ્વભાવ ઉપર વિશેષ થઈ ન હોવાથી એના સંસ્કારો પ્રબળ હોતા નથી. આ ઉપરથી એ ફલિતાર્થ થાય છે કે, કોઈ પણ કાર્ય કરવામાં વિવેક બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો અને કાર્યનો હેતુ શુદ્ધ રાખવો, સ્વાર્થબુદ્ધિ ન હોવી જોઈએ અને હૃદયની નિર્મળતા રાખવી. આટલી સાવધાની પૂર્વક કાર્ય કરનાર નિર્ભય રહે છે અને તેના કર્મનો દુઃખરૂપ પ્રવાહ આગળ લંબાતો અટકી જાય છે.

કાર્ય માત્ર વિચાર પછીના સ્થૂલ સ્વરૂપે થાય છે. એક પછી એક એમ એક જ જાતના વિચારો વારંવાર કરતાં રહેવાથી એ વિચારોમાં અણુઓનો જથ્થો એકત્ર થઈને એટલો પ્રબળ થાય છે કે તેવો કોઈ એકાદ પ્રસંગ આવતાં તે વિચાર વર્તનના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આપણે જો નિરંતર દ્વેષની ભાવના કરતા રહીએ તો ત્યાર પછી લાંબા સમયે આપણે એવી સ્થિતિમા પહોંચી જઈએ છીએ કે તેવો પ્રસંગ આવતા

તે પ્રબલ થયેલી દ્વેષની ભાવનાઓ સ્થૂલ રૂપ લઇને અપરાધ કરવાના રૂપે પ્રગટ થાય છે. અર્થાત્ આપણી પાસે તે એવો ગુનો કે ખૂન પણ કરાવવા સમર્થ બને છે.

જે મનુષ્ય પરોપકાર, પરમાર્થ, બીજાનું ભલું કરવાનો કે સહાયતા આપવાના વિચારો કર્યા કરે છે, તો તે વિચારો દ્વારા પ્રબળ બનેલી ભાવના વડે પ્રસંગ આવતાં તે મનુષ્ય કોઈ મોટું બહાદુરીનું કાર્ય કરી શકે છે. પૂર્વજન્મમાં પણ જેણે જે-જે ભાવનાઓના સંસ્કારોનું વાવેતર કરેલું હોય અને ત્યાં તેને પ્રગટ થવાનો પ્રસગ ન આવ્યો હોય, તેનો જયારે આ જન્મમાં ઉદય થાય ત્યારે તેવો કોઈ પ્રસગ આવતા જ તે, તે ભાવનાઓ કાર્યરૂપે પ્રગટ થાય છે.

તેવા પ્રસગે આ કાર્ય મેં શા માટે કર્યું ? તેની તેના કર્ત્તા ને ખબર કે જ્ઞાન હોતું નથી છતાં તેમ બને છે તે મનુષ્યને પણ આશ્ચર્ય થાય છે કે કાર્ય મેં શા માટે કર્યું ? મને વિચાર કરવાનો પ્રસંગ પણ ન મળ્યો. પરંતુ તે ભલો માણસ જાણતો નથી કે ગત જન્મમાં અનેક વિચારો વારંવાર કરીને તે ભાવનાના સસ્કારોને દૃઢ કરેલા હતા, અને તેને અનુકૂળ સમય મળતાં કાર્ય રૂપે પ્રગટ થયેલ છે, અને તેના વડે આ જન્મમાં તેનાથી એ કાર્ય બનેલ છે.

આ ઉપરથી એ સમજવાનું છે કે કોઈપણ મનુષ્ય એક કાર્ય કરવાને વાર વાર આગ્રહ પૂર્વક એના એ વિચાર

કરે છે ત્યારે તેથી તેની ઈચ્છાશક્તિ તે કાર્ય કરવા માટે પ્રબલ બને છે. પણ તે કાર્ય તે ક્યારે કરશે તેનો આધાર તેના યોગ્ય પ્રસંગ પર રહેલ છે.

યોગ્ય પ્રસંગ મળતાં જ તે ઈચ્છાશક્તિ કાર્યના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. વિચાર કરનાર મનુષ્ય વિચાર કરતી વખતે સ્વતંત્ર છે. કેમકે પૂર્વે કરેલા વિચાર વડે તેણે મનનું જે બંધારણ બાંધ્યું હોય તે આ નવા શુભ વિચારોપૂર્વના વિચારોથી વિરોધી વિચારો કરીને તેનું પરિવર્તન કરી શકે છે, પણ જ્યારે પૂર્વના આ સંસ્કારો નિશ્ચિત સ્વરૂપ ધારણ કરીને તેવો કોઈ પ્રસંગ આવતાં કાર્યરૂપે પ્રગટ થાય છે ત્યારે તે જીવની સ્વતંત્રતા જતી રહે છે; અને તે પરાધીન બને છે.

હવે તેના વિચારો મનના પ્રવાહને કોઈપણ રીતે બદલી શકતા નથી, પરંતુ ઇચ્છા કે અનિચ્છાએ તેને આધીન થઈને તે-તે અનુભવો કરવા પડે છે. હે માનવો! વર્તમાન જીવનના સંસ્કારો તમને ઈષ્ટ ન લાગતા હોય તો તમે તેનાથી વિરોધી શુભ વિચારો કરવાની ટેવ અત્યારથી પાડવાની શરૂઆત કરો. તેથી ભવિષ્યમાં તે સંસ્કારો બળવાન થઈ પૂર્વના સંસ્કારો નિર્બળ કરશે. બે ઘેટાંઓ લડતા હોય તેમાં નાનો હારશે, પણ તે નાનો ઘેટો મોટો થશે ત્યારે મોટો ઘેટો નિર્બળ થઈ ગયો હશે એટલે આ ઘેટો તેનો પરાજય કરશે. એ દૃષ્ટાંતે

અત્યારનો નાનો પુરુષાર્થ પ્રબળ થઈ દૃઢ મોટો થતાં નિર્બળ પૂર્વના પુરુષાર્થને હઠાવશે.

વીજળીના પ્રવાહને જો લોઢાના તારમાં વહેવડાવવામાં આવે તો ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, તેજ વીજળીના પ્રવાહને ટેલીગ્રાફના તારમાં વહેવડાવવામાં આવે તો ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને જો તેજ વીજળીના પ્રવાહને ત્રાંબાના તાર દ્વારા વહેવડાવવામાં આવે તો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થાય છે.

આમ એક જ વીજળીનો પ્રવાહ જુદા-જુદા સાધનો દ્વારા જુદા-જુદા પરિણામને-ફળને આપે છે તેમજ એક જ આત્માની શકિત જુદા-જુદા સાધનોમાં પ્રવાહિત કરવાથી જે-જે ઇચ્છા-ભાવના ઈષ્ટ સિદ્ધિની હશે તે પ્રમાણે તેનું ફળ મળે છે.

આમ કર્મનો કાનૂન અચલ અને નિશ્ચલ છે તેમાં કયારે પણ ભૂલ થતી જ નથી.

પ્રભુ મહાવીરદેવે કહેલ છે કે જીવાત્મા જ પોતાના સુખ-દુઃખનો સર્જનહાર છે. જે જીવ જેવા કર્મ કરે તે પ્રમાણે તેને તેવું ફળ મળે છે. કર્મ ત્રિવિધ યોગ દ્વારા થાય છે. મનથી, વચનથી અને શરીરથી. મન, વચન અને શરીરથી જો શુભ કર્મ કરે તો શુભ કર્મના ફળ રૂપે તે જીવને સુખ મળે અને તેજ ત્રણ યોગથી અશુભ આચરણ કરે તો તે જીવને તેના ફળ રૂપે દુઃખ પ્રાપ્ત

થાય. આ કાનૂન આપણને એ બોધ આપે છે કે જો સુખી જ થવુ છે તો મન, વચન અને કાયાથી શુભ આચરણ કરો. તેમ ન કરતાં ત્રિવિધ યોગથી અશુભ આચરણ કરીને સુખી થવાની આશા રાખશો તો તે નિષ્ફળ જ જવાની, પછી તમે ગમે તેટલી સુખી થવાની ઈચ્છા કરશો છતાં તમારા અશુભ કર્મના પરિપાક રૂપે દુઃખનો જ ભોગવટો કરવો પડશે.

તમારે જે વાવવુ હોય ત્યાં તમે સ્વતંત્ર છો પરંતુ વાવ્યા પછી તેના ફળ મળે ત્યાં તમે પરતન્ત્ર છો. દૃષ્ટાંત તરીકે કોઈ બાજરો વાવે અને પછી ઘઉં પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખે તો તે ફલિભૂત થઈ શકે જ નહિ કારણ તેણે જે વાવ્યુ હોય તે જ મળે, બીજું ક્યાંથી મળે? હા! જો તેને ઘઉં જ જોતા હતા તો તે વાવેતર કરવાના સમયે સ્વતન્ત્ર હતો અને ઘઉં વાવી લેતો તો જરૂર ઘઉં મળતા, પરન્તુ બાજરો વાવીને ઘઉંની આશા કરવી તે કેમ સંભવે? ન જ ફળ આપે ને?

જેવું વાવો તેવું લણો એ કુદરતનો અચલ નિયમ છે. તેમાં ક્યારેય ભૂલ થવાનો સંભવ નથી. અન્યાય માનવ કરી શકે છે પરન્તુ કુદરતનો કાયદો સદા ન્યાય યુક્ત અને જીવાત્માના ભલા માટે જ હોય છે પરંતુ માનવ અજ્ઞાનતા વશ તેને સમજી શકતો નથી અને કુદરત વિરુદ્ધ આચરણ કરવા માંડે છે એ જ

અજ્ઞાન જીવના દુઃખનું મૂળ કારણ છે. તેમ છતાં જીવ દુઃખ ઈચ્છતો નથી પરંતુ જ્યાં સુધી અજ્ઞાન અંધકારના વાદળો આત્મ પ્રદેશે છવાયેલા છે ત્યાં સુધી સાચા સુખનો માર્ગ દૃષ્ટિ ગોચર થતો જ નથી. આ ઉપરથી એ ફલિતાર્થ થાય છે કે દુઃખ ન જોતું હોય તો સાચા જ્ઞાનનો ખપ કરો. તેને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નશીલ બનવું જ જોઈએ. તો જ જીવાત્મા સુખને, સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરી શકે તે સિવાય સુખ માટે ફાંફાં મારવા તે વ્યર્થ છે. એમ છતાં જીવ અનંતકાળથી બાહ્ય સુખનું જ સંશોધન કરી રહેલ છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવા વિવિધ પ્રયત્નો પણ કરી રહેલ છે છતાં સુખ હાથતાળી આપીને ચાલ્યું જાય છે. ક્ષણિક સુખ કદાચ પુણ્યયોગે મળે પણ તેની પાછળ અનેકગણું દુઃખ જીવને ભોગવવું પડે છે, અને તેના કારણો એ છે કે જીવ કષાય અને વિષયાધીન થઈને જ સુખનું સંશોધન કરે છે. અને દુઃખના મૂળભૂત તો બે જ કારણો છે, કષાય અને વિષય. એ બન્ને હયાત હોય ત્યાં સુધી સુખ કેમ પ્રાપ્ત થાય? ન જ પ્રાપ્ત થાય. આપણે પહેલા વિચારી ગયા કે શુભ-યોગથી પુણ્ય અને અશુભ યોગથી પાપનું બંધન થાય છે. હજુ તેમાં તત્ત્વ દૃષ્ટિથી વિચાર કરવાની જરૂર છે. એકલા યોગથી કંઇ કાર્ય થતું નથી, મન, વચન, કાયાના યોગની સાથે જ્યારે ઉપયોગ અથવા જીવના પરિણામ-ભાવ મળે છે ત્યારે જ શુભાશુભ કર્મ થાય છે. હવે આપણે તેના વિષય પર વિચારશું.

દાન, શીલ, તપ વગેરે કાંઈપણ ધાર્મિક અનુષ્ટાન કરતી વખતે જો આત્મહિત સિવાય કોઈ પ્રકારની લાલસા, વાસના કે સંસારના સુખની કોઈ કામના ન હોય તેમ કરવામા આવે ત્યારે મન-વચન-કાયાના યોગમાં જેમ શુભપણું હોય છે. તેમ ઉપયોગ-અધ્યવસાય-ભાવમાં પણ અમુક પ્રમાણમાં વિશુદ્ધતા હોય છે, એથી શુભયોગ પુણ્યબંધનુ કારણ છે, જ્યારે ભાવોની વિશુદ્ધિ મોહનીય કર્મની સ્થિતિ અને રસની પ્રબલ મંદતાનું કારણ છે. આઠ કર્મમાં મોહની જ પ્રબળતા છે અને આત્માનો વિકાસ મોહના ક્ષય, ક્ષયોપશમ અને ઉપશમ પર આધારિત છે. તેથી જ્યારે વાસના અને લાલસા રહિત નિષ્કામ ભાવે ધર્મ કરાય ત્યારે ભાવ શુદ્ધ હોય તેથી મોહકર્મનો રસ અને સ્થિતિ ઓછી થાય, મંદ થાય તો જ આત્માનો વિકાસ સંભવે છે.

કેવલ યોગ શુભ હોય પરંતુ ઉપયોગ-ભાવ વિશુદ્ધ ન હોય એટલે પરિણામમાં ભૌતિક સુખની લાલસા હોય તો આત્મ વિકાસ થાય નહિ. ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો કરનારે આ સત્યના રહસ્યને જાણવું પરમાવશ્યક છે. જો તે આત્મવિકાસ કરવાનો ઈચ્છુક હોય તો આ તત્ત્વબોધને જાણી લે તો જ તે વિકાસ સાધી શકે. યોગ શુભ હોય ત્યારે ભાવ શુદ્ધ છે કે નહિ તે તેણે અવશ્ય તપાસતા રહેવુ જોઈએ.

હવે યોગ શુભ અને ભાવ શુદ્ધ હોય ત્યારે શું

પરિણામ આવે તે ઉપર લખાઇ ગયેલ છે. હવે તેથી ઊલટું એ જ ધર્માચરણ ભૌતિક હેતુઓને લક્ષ્યમાં રાખીને કરવામાં આવે ત્યારે યોગમાં શુભપણું હોય પણ ઉપયોગ-ભાવમાં અશુદ્ધતા, મલિનતા હોવાથી શુભ યોગને કારણે પુણ્યબંધ તો થાય પરંતુ ભાવની મલિનતાના કારણે મોહકર્મની સ્થિતિ અને રસમાં તીવ્રતા ઉભી થાય છે.

મોહ તીવ્ર થાય તો આત્મવિકાસ ક્યાંથી થાય? એટલે આવી રીતે ધર્મ કરવાથી આત્મ વિકાસ થતો જ નથી.

જે પુણ્યપ્રકૃતિના બંધ સમયે મોહનીયકર્મની સ્થિતિબંધ તથા રસબંધ પ્રબલ ન હોય પરંતુ મંદ હોય તે પુણ્યને પુણ્યાનુબંધીપુણ્ય કહેવાય. તે પુણ્યથી ઉત્તરોત્તર આત્માનો વિકાસ થાય છે, તેથી વિપરીત જે પુણ્યપ્રકૃતિના બંધ સમયે મોહનીય કર્મના સ્થિતિબંધ અને રસબંધનું પ્રમાણ પ્રબલ હોય તે પુણ્ય પાપાનુબંધીપુણ્ય કહેવાય છે. તેમાં આત્મ વિકાસને અવકાશ હોતો નથી. પુણ્યાનુબંધી પુણ્યનો ઉદયકાલમાં જીવની કેવી સ્થિતિ હોય તે નીચે લખાય છે-પુણ્યાનુબંધી પુણ્યના ઉદય સમયે મોહના ઉદયની મંદતા હોવાથી અંતરાત્મામાં સમ્યગ્દર્શન-વગેરે સદ્ગુણોનું સ્થાન હોવાથી એ આત્મા પુણ્યોદયથી

પ્રાપ્ત થયેલ માનવ....શારીરિક બલ...ધનદૌલત વગેરે સામગ્રીનો ગુલામ બનતો નથી, પરંતુ તે-તે સામગ્રીનો શક્ય હોય તેટલો વધુમાં વધુ પ્રમાણમાં સદુપયોગ કરે છે. પરિણામે અલ્પ સંસારી બની સદ્‌ગતિનો અધિકારી બને છે.

જ્યારે પાપાનુબંધી પુણ્યના ઉદય સમયે મોહનીયકર્મના ઉદયની પ્રબલતા હોય છે તેથી અંતરમાં મિથ્યાત્વાદિ દોષોનો પ્રગાઢ અંધકાર હોવાથી તે આત્મા પુણ્યોદય જન્ય સુખ-સંપત્તિનો ગુલામ બની જાય છે અને મળેલી અનુકૂળ સામગ્રીનો સમગ્રપણે દુરુપયોગ કરી સંસારવૃદ્ધિ કરી દુર્ગતિમાં ચાલ્યો જાય છે.

આ વસ્તુને વધુ સ્પષ્ટ સમજવા માટે પુણ્યપાપની ચઉભંગી સમજવી આવશ્યક છે.

પુણ્ય-પાપની ચઉભંગી :- મન, વાણી-કાયાનો શુભ કે અશુભ વ્યપાર-પ્રવૃત્તિ એ યોગ છે અને એની પાછળનો ઉદ્દેશ-લક્ષ્ય અથવા દૃષ્ટિ બિન્દુ એ ઉપયોગ છે.

એ યોગ અને ઉપયોગમાં ચાર પ્રકારો સંભવે છે. ૧. શુભ યોગ અને શુદ્ધ ઉપયોગ. ૨. શુભયોગ અને અશુદ્ધોપયોગ. ૩. અશુભ યોગ અને શુદ્ધોપયોગ.

આ ચાર પ્રકારોને કારણે બંધાતા પુણ્ય-પાપમાં પણ ચાર ભેદ થાય છે.

તે આ પ્રમાણે ૧. પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય. ૨ પાપાનુબંધી પુણ્ય. ૩ પુણ્યાનુંબધી પાપ. ૪. પાપાનુબંધીપાપ.

૧. પ્રથમ પ્રકારમાં સુવિહિત ધર્માચરણ હોય છે અને સાથે આત્મહિતનું જ લક્ષ હોય છે. એટલે એમાં યોગનું શુભપણું અને ઉપયોગની વિશુદ્ધિ છે. એવા પ્રસગે સંવર અને સકામ નિર્જરા સાથે પુણ્યાનુબધી પુણ્યની અનુકૂળતા ઊભી થાય છે....જે મોક્ષનુ અસાધારણ કારણ છે.

૨. બીજા પ્રકારમાં સુવિહિત ધર્માચરણ હોય પણ તેની પાછળ ભૌતિક સુખની લાલસા હોય....એ પ્રકારમાં યોગ શુભ છે.

પરંતુ ઉપયોગ અશુદ્ધ છે એટલે સવર અને સકામ નિર્જરાનો અભાવ હોય છે માત્ર ભૌતિક સિદ્ધિ આપનાર પુણ્ય બંધાય છે અને તે મોક્ષ સાધક નથી....સંસારવર્ધક છે, મોક્ષ સાધક નથી તેથી જ તેને પાપાનુબધી પુણ્ય કહેવાય છે.

૩. ત્રીજા પ્રકારમાં સુવિહિત ધર્માચરણ ન હોય....પરંતુ તેના બદલે સાંસારિક પ્રવૃત્તિ અને તે પ્રસગે પાપ-સ્થાનકોનું સેવન હોય .. એમ છતાં સમ્યગ્દર્શન હોવાને કારણે એ પાપસ્થાનકોના સેવન પાછળ દિલમાં પશ્ચાતાપ-દંખ વગેરેનો સદ્ભાવ હોય છે. એ વિભાગમાં યોગ અશુભ છે પણ ઉપયોગ વિશુદ્ધ

છે. અશુભ યોગના કારણે ઘાતિ–અઘાતિ ઉભય પ્રકારનું કર્મ તો બંધાય છે. પણ ઉપયોગની વિશુદ્ધિના કારણે તેમા સ્થિતિ અને રસની તીવ્રતા આવતી નથી....આવા પાપને પુણ્યાનુબંધીપાપ કહેવાય છે.

૪. ચોથા પ્રકારમાં પ્રવૃત્તિ એટલે યોગમાં સુવિહિત ધર્માનુષ્ઠાન ન હોય .. પણ પાપસ્થાકોનુ સેવન છે. સાથે ઉપયોગમાં પણ તે પાપોના સેવન અંગે પશ્ચાતાપના સ્થાને પ્રમોદ–હર્ષ હોય છે. એટલે અશુભ યોગ અને અશુદ્ધ ઉપયોગ હોય છે. એવા અવસરે આત્મા ઘાતી–અઘાતી જે કર્મ બાંધે છે તેની પરંપરા અનેક ભવો સુધી ચાલે છે. તેથી તેને પાપાનુબંધીપાપ કહેવામાં આવે છે.

યોગનો ધર્મ ઉપયોગનો ધર્મ :—

જૈન શાસનમાં યોગની શુદ્ધિ માટે જેટલો ભાર મૂકવામાં આવે છે તેનાથી પણ વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગની શુદ્ધિ ઉપર ભાર આપવામાં આવેલ છે.

એકલો યોગમાં ધર્મ હોય....એટલે પ્રવૃત્તિમાં ધર્મ હોય .. પણ ઉપયોગમા અર્થાત્ પરિણતિમાં ધર્મ ન હોય તો યોગનો ધર્મ અમુક સમય પુરતું સાંસારિક–ભૌતિક સુખ આપે છે....પણ સંસાર પરિભ્રમણનો અંત લાવતો નથી.

યોગના ધર્મની સાથે જો ઉપયોગમાં પણ ધર્મ હોય તો બાહ્ય સુખ તો મળે છે....પણ તે પ્રાસંગિક હોય છે. ખરેખર તો સંસારનું પરિભ્રમણ ઘટે છે અને અંતે સંસારનો અંત થતાં મોક્ષ સુખ મળે છે, એજ ધર્મનું વાસ્તવિક અને મુખ્ય ફળ છે.

વર્તમાનકાળે બાહ્ય પ્રવૃત્તિમાં ધર્મનું પ્રમાણ ઘણું વધ્યું છે તેમ અનુભવવામાં આવે છે અને એ પ્રવૃત્તિ સ્વરૂપ ધર્મની આજના જડવાદના વિષમ વાતાવરણમાં ઘણી જ જરૂર છે....એમ છતાં એ પ્રવૃત્તિમય ધર્મમાં જ ધર્મની પૂર્ણતા ન માની લેતાં ઉપયોગમાં પણ ધર્મને સ્થાન આપવાની અને એ રીતે ધર્મને આત્મસ્પર્શી બનાવવાની ખૂબ જ આવશ્યકતા છે.

ધર્મની આરાધનાનું વાસ્તવિક ફળ, ધન-સંપત્તિ કે ભોગોપભોગની વિપુલ સામગ્રી પ્રાપ્ત થવી તે નથી પણ મોહનો ઉપશમ-ક્ષયોપશમ અર્થાત્ મોહકર્મની મંદતા અને પરંપરાએ સર્વથા તેનો ક્ષય થવો તે છે. મોહનીયકર્મનો એકવાર પણ જો ઉપશમ-ક્ષયોપશમ પ્રાપ્ત થઈ જાય તો બાકીના કર્મોની લઘુતા-અલ્પતા થવામાં વિલંબ ન લાગે, માટે જ મોહનીયકર્મની અલ્પતા કરવાના સદાશયથી જ ધર્મની આરાધના કરવાનું જૈન શાસ્ત્રોમાં સ્થળે-સ્થળે પ્રતિપાદન કરવામાં આવેલ છે અને એ સદાશયથી જે ભાગ્યવાન આત્માઓ ધર્મની આરાધના

કરે છે, તેને સમ્યગ્દર્શનાદિ આત્મિક ગુણ વૈભવની પ્રાપ્તિ સાથે વિના પરિશ્રમે ચક્રવર્તીપણું તેમજ ઈન્દ્રાદિ પદનો વૈભવ પ્રાપ્ત થાય છે.

દ્રવ્ય અને ભાવ પુણ્ય

દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર અને કાળની અનુકૂળ સામગ્રી પ્રાપ્ત થવી એ દ્રવ્ય પુણ્ય છે. જ્યારે મોહના ઉપશમભાવ, ક્ષયોપશમ ભાવ અને ક્ષાયિકભાવને યોગ્ય વીર્યોલ્લાસ પ્રાપ્ત થવો એ ભાવ પુણ્ય છે અને એ બન્નેનો સહયોગ થવો એનું નામ પુણ્યાનુબંધી-પુણ્ય છે. વેદનીય, આયુષ્ય, નામ અને ગોત્ર એ ચાર અઘાતિ કર્મોની શુભ-પ્રકૃતિનો ઉદય એ દ્રવ્યપુણ્ય અને અશુભ પ્રકૃતિનો ઉદય તે દ્રવ્યપાપ છે. જ્યારે જ્ઞાનાવરણ, દર્શનાવરણ, મોહનીય અને અનંતરાય એ ચાર ઘાતિકર્મો અને તેમાંય ખાસ કરીને મોહનીયનો ઉદય એ ભાવપાપ છે અને એ મોહનો ઉપશમ, ક્ષયોપશમ કે ક્ષય એ ભાવપુણ્ય છે.

અઢાર પાપ સ્થાનકોમાં પ્રથમના હિંસા, અસત્ય, ચોરી, મૈથુન અને પરિગ્રહ એ પાંચ દ્રવ્ય પાપો છે, ત્યાર પછીના ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ-દ્વેષ વગેરે પાપ સ્થાનકોમાં ભાવ પાપની પ્રધાનતા છે. જીવનમાં જેટલું દ્રવ્યપાપનું જોર તેટલા પ્રમાણમાં અઘાતી કર્મોની અશુભ પ્રકૃતિઓ (પાપ પ્રકૃતિઓનો) આત્માને

બંધ થાય છે, અને જેટલું રાગ-દ્વેષ-વૈરવૃત્તિ, વગેરે ભાવપાપનું પ્રબલપણું તેટલા પ્રમાણમાં મોહનીય, વગેરે ઘાતી કર્મનો તીવ્ર બંધ થાય અને તેના ફળ સ્વરૂપે ભાવિકાળે આત્માનું અધઃપતન થતું જાય. જીવનમાં જેટલો દ્રવ્ય પાપનો ત્યાગ તેટલો દ્રવ્યધર્મ અને તેના ફલ સ્વરૂપે પુણ્યોદયના કારણે તેટલા પ્રમાણમાં સ્વર્ગાદિ બાહ્યસુખની પ્રાપ્તિ થાય, તેજ પ્રમાણે જીવનમાં જેટલા અંશે ભાવપાપનો ત્યાગ તેટલા અંશે ભાવધર્મ અને તેના પ્રભાવે આત્માને સમ્યગ્દર્શન, વગેરે અભ્યંતર ગુણોની અનુકૂળતા પ્રગટ થાય છે. આપણે આ પુણ્યપાપની વિચારણા કરી તેમાં મોહને જીતવો એજ આત્મ શ્રેયનો માર્ગ છે એ બરાબર સમજી શકાશે.

મનને જીતવું એટલે મનના વિકારોને જીતવા અને એ વિકારો માત્ર મોહ જનિત જ છે એટલે મોહ મન દ્વારા કાર્ય કરે છે મોહને જીતો કે મનને જીતો એ એક જ વાત છે.

ઉપરની કર્મની વ્યાખ્યાથી વિવેકી વાચકને કેવા કર્મ કરવાથી મોહ હટે છે અને કેવા કર્મ કરવાથી મોહ વધે છે તે સ્પષ્ટ સમજી શકાય તેટલી વિશદતાથી તેનું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે.

સંસાર સ્થિર રહેવાનું કારણ અઢાર પાપસ્થાનકો

અનંતકાળથી આ આત્માનો સંસાર અને જન્મ-

મરણની પરંપરા અવિચ્છિન્નપણે જે ટકી રહેલ છે તેનું અસાધારણ કારણ અનાદિકાળથી ખુલ્લા રહેલા અઢારે પાપસ્થાનકો છે. અવ્યવહાર રાશિમાં અનંતકાળ સુધી આ આત્મા રહ્યો તે દરમિયાન ભલે કાયયોગમાં (અર્થાત્ ક્રિયામાં) એ પાપસ્થાનકોનું સેવન સ્થૂલદૃષ્ટિએ ન હતું એમ છતાં ભાવમાં તો એ બધાય પાપના દર-વાજાઓ ઉઘાડા જ હતા. પૃથ્વી, પાણી વગેરે બાદર એકેન્દ્રિયમાં પણ એ પાપો ભાવથી પ્રતિસમય ચાલુ હતા. બેઇન્દ્રિય વગેરે ભવોમાં પણ આ આત્માની એજ દશા હતી. સંજ્ઞીપંચેન્દ્રિય તરીકે દેવ—નારકી તિર્યંચ અને મનુષ્યોના ભવોમાં આ આત્મા ભૂતકાળમાં અનંતી-વાર ઉત્પન્ન થયો, પરંતુ ભવસ્થિતિનો પરિપાક ન થવાના કારણે પ્રાણાતિપાત, મૃષાવાદ, વગેરે પાપોને પાપ તરીકે જાણ્યા નહિ અને જાણ્યા તો તે પ્રમાણે શ્રદ્ધા રૂપે માન્ય નહિ, પરિણામે એ પાપોના દ્વાર ખુલ્લા હોવાથી પ્રતિક્ષણે કર્મબંધન ચાલુ રહ્યું અને સંસાર પણ ટકી રહ્યો. જે આત્મા પાપને પાપ તરીકે જાણતો નથી અને જાણતો હોય તો પણ પાપને પાપ રૂપે માનતો નથી....અને તેથી નિડરપણે પાપની પ્રવૃત્તિમાં તલ્લીન બને છે.... એટલુ જ નહિ પણ કરેલા પાપના પશ્ચાતાપને બદલે એનામાં આનંદ....પ્રમોદ વર્તતો હોય તો આ એક બીજા પાપમાંથી અનેક પાપોની પરંપરા સર્જાય છે અને અનેક જન્મ સુધી એ આત્માને દુર્ગતિમાં પરિભ્રમણ કરાવે છે.

વિષયોની ગુલામી એજ દુઃખનું કારણ છે—

એમ વિચારો આવે છે કે દુઃખોથી સતંતર દૂર રહેવાની અભિલાષાઓ હોવા છતાં એજ અતિ દારુણ દુઃખો ભોગવવ પડે છે એનું કારણ શું? એનું સંક્ષેપમાં સમાધાન એટલું જ છે કે....આપણા સુખનું કારણ આપણે પોતે જ છીએ...અને આપણા દુઃખનું કારણ પણ આપણે પોતે જ છીએ....

ઈન્દ્રિયોના વિષયોની પાછળ ગુલામ બનેલો કષાયાધીન ભાન ભૂલેલો પુદ્ગલાનંદી આત્મા વધુ પડતી અજ્ઞાનદશાના કારણે કોઈ-કોઇ વાર હિંસા, અસત્ય, ચોરી, દુરાચાર વગેરે પાપોનું અવિરતપણે ઉત્થભાવે સેવન કરે છે, અને તે પાપોના સેવન પાછળ એવો આનંદ એવો પ્રમોદ અનુભવે છે કે જેના કારણે નિકાચિત (પ્રગાઢ) ભાવે અશુભકર્મોનો બંધ કરી તે આત્મા નરકાદિ દુર્ગતિ ચાલ્યો જાય છે, અને ત્યાં અસંખ્યકાળ સુધી તીવ્રતમ દુઃખોનો અનુભવ કરે છે. પાપ એ દુઃખનું કારણ છે અને ધર્મ એ સુખનું કારણ છે, આ વાત એકલા જૈન શાસ્ત્રની નહિ.. પરંતુ સર્વ આસ્તિક દર્શનના શાસ્ત્રોની છે. જો દુઃખ પ્રિય ન હોય તો વિષય-કષાયરૂપી પાપથી દૂર રહો અને બાહ્ય-અભ્યંતર કોઈપણ પ્રકારના સુખની અભિલાષા હોય તો ધર્મની આરાધના કરો. હે પ્રિય વાચક! આત્મ સાધના માટે જ મનને જીતવાનું નથી

પરંતુ જેને-જેને સુખી થવું હોય તે સર્વ જીવોએ મનને તથા ઈન્દ્રિયોને જીતવી જરૂરી છે. ઈન્દ્રિયાધીન જીવો ક્યારે પણ સુખી થતા જ નથી.

માટે આત્મિકસુખ જે શાશ્વત છે તેને માટે જ મનને જીતવું જોઈએ, તેમ છતાં સાંસારિક સુખ જોતું હોય તો તે ક્ષણિક અને નાશવાન છે છતાં તેના માટે પણ મન-ઈન્દ્રિયોને જીતવા જરૂરી છે, તે વિના બાહ્ય કે અભ્યંતર સુખ મળે જ નહિ એ નિઃસંદેહ વાત છે.

પાપથી વિમુખ યા અનાસક્ત બનો.

પાપને પાપ રૂપે જાણ્યા પછી તેનાથી....દૂર રહેવાય, પાપને પડખે ન ચડાય....આત્મહિત માટે એ સર્વોત્તમ માર્ગ છે. પરન્તુ એ ઉચ્ચ કક્ષાએ ન પહોંચાય તો પાપને પાપ જાણ્યા બાદ જ્યારે-જ્યારે પાપની પ્રવૃત્તિનો પ્રસંગ આવે....

અનિવાર્ય સંયોગોમાં પાપ કરવું પડે... ત્યારે-ત્યારે અંતરમાં એ પાપની વેદના વર્તતી હોય તો એ પાપની પરંપરા ચાલતી નથી. એ પાપના ફળો અત્યંત હળવા સ્વરૂપે ભોગવાય છે....અને જે અવસરે ભોગવાય છે, અને અવસરે પણ વિપાકવિચય ધર્મધ્યાનનું અંતરાત્મામાં સ્થાન હોવાથી અનંતરપણે યા પરંપરપણે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરાવનાર સકામ નિર્જરાનો આત્માને લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રભુને પણ એવી જ પ્રાર્થના કરવી કે હે પ્રભો! મારે ધન-સંપત્તિ કે બંગલા-મોટર વગેરે વૈભવ જોતા નથી પરંતુ મારો આત્મા પાપાચરણથી રહિત બને એવી બુદ્ધિ એને બળ મને આપજો.

ભયંકર વેદનામાં સમભાવ :—

આરાધનાના બાહ્ય પ્રકાર અદ્યપિ અનેક છે, એમ છતાં અંતરદૃષ્ટિએ આરાધનાનો વિચાર કરવામાં આવે તો 'દર્શનમોહ, ચારિત્રમોહનો તીવ્ર બંધ ન થાય અને એની સાથે બીજા જ્ઞાનાવરણી આદિ કર્મોની પણ દીર્ઘ સ્થિતિ ન બંધાય એ માટે આત્મામાં વર્તતી સતત ઉપયોગની જાગૃતિ એ વાસ્તવિક અંતરંગ આરાધના છે.'

જીવનમાં રૌદ્રધ્યાનથી બચવું હજુ શક્ય છે પણ આર્તધ્યાનથી બચવું ઘણું મુશ્કેલ છે.

બાહ્ય દૃષ્ટિએ જરા અનુકૂળ સંયોગો મળે એટલે આપણે રાજી-રાજી અને થોડા પ્રતિકૂળ સંયોગો મળે એટલે નારાજી. આ રાજીપો અને નારાજી એટલે એક પ્રકારનું આર્તધ્યાન જ છે. તે-તે કર્મના ઔદયિક ભાવોની અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતાના પ્રસંગે, હર્ષ-શોકના કારણે આર્તધ્યાન ચાલુ હોય છે અને તે આર્તધ્યાનના પ્રધાન કારણે જ આ સંસાર સ્થિર રહેલો છે. ભલે જીવ ગમે ત્યાં ત્રિવિધ યાતનાઓ ભોગવતો હોય એમ છતાં એ

આત્મા જો સમકિતવંત હોય તો ભયંકર યાતનાના ભોગવટા પ્રસંગે તે આત્મા હાયવોય વગેરે કલ્પાંત કરે નહિ પરંતુ એ વેદના પોતાના પૂર્વકૃત કર્મોની છે એમ જાણી સમભાવે તેને વદે છે.

સમભાવથી શો લાભ?

ધારો કે એક નદી અથવા સરોવરનું આપણે તળીયું જોવું છે તો જ્યાં સુધી તે પાણી ડોળાયેલુ અને પાણીમાં મોજા ઉછળતા હોય ત્યાં સુધી સરોવરના તળિયાને જોવુ અશક્ય જ છે પરંતુ જ્યારે પાણી નિર્મળ અને સ્થિર બને ત્યારે જ જોઇ શકાય તેમ મનની પાછળ આત્મા રહેલો છે મનની અંદર હર્ષ-વિશાદના મોજાં ઉછળતા હોય ત્યાં સુધી આત્માની ઝાંખી ક્યાંથી થાય? ન જ થાય. તે માટે અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતામાં જે હર્ષ-શોકના મોજા ઉછળે છે તેને શાંત કરવા અને મનને શાંત-સ્થિર કરવુ જરૂરી છે.

તે મધ્યસ્થભાવ ધારણ કરવાથી જ મન શાંત બને અને આત્મની ઝાખી થાય તે માટે સમભાવ ધારણ કરવાની ખાસ જરૂરત છે, અને તે મોહને જીતવાથી જ બને અર્થાત્ મોહને જીતો કે મનને જીતો ત્યારે જ બને તેમ છે. તે સાધકે અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે.

અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતા આર્તધ્યાન તેના કારણો :-

આજનુ મોટાભાગનુ જગત લક્ષ્મી વગેરે બાહ્ય-

સુખના સાધનોની પ્રાપ્તિ માટે એક સરખી દોડધામ કરી રહેલ છે, અને એ દોડધામની પાછળ હિંસા, અસત્ય, અત્યાચાર, અનીતિ વગેરે ઉગ્ર પાપોનું સેવન કરે છે. તેથી આર્તધ્યાનના વાવંટોળ મનમાં તોફાન મચાવે છે અને માનવ વ્યગ્રતાનો અનુભવ કરે છે, ત્યારે મધ્યસ્થ ભાવ ક્યાંથી આવે ? એમ છતાં ઘણા ભાગે લક્ષ્મી વગેરે ભૌતિક સુખના સાધનો આજના માનવને મળતાં જ નથી. મળે છે તો ટકતાં નથી અને થોડો વધુ સમય ટકે છે તો શાંતિને બદલે પ્રાયઃ એ લક્ષ્મી વગેરે સાધનો અશાંતિ, દુઃખ, ક્લેશ અને કકાસના કારણરૂપ બને છે. આ બધા આર્તધ્યાનના કારણો છે, ત્યા ધર્મધ્યાન ક્યાંથી સંભવે ?

માનવોએ જીવન કેવું જીવવું જોઈએ.

માનવે જીવન એવું બનાવવુ જોઈએ કે તેને લક્ષ્મીને શોધવા ન જવું પડે, પરંતુ લક્ષ્મી તેને શોધતી આવે, તેણે શારીરિક આરોગ્ય માટે ડોકટર, વૈદ્યને ત્યાં ધક્કા ન ખાવા પડે, પરંતુ આરોગ્ય તેનો પીછો છોડે નહિ, પરંતુ એવુ ક્યારે બને ? ત્યારે જ કે કેવલ આત્મકલ્યાણની ભાવનાથી પરમ પવિત્ર વીતરાગ પ્રભુની આજ્ઞાની યથોચિત સુંદર આરાધના કરી હોય અગર કરે.

કર્મની સત્તા તોડવાનું જ્ઞાન :-

કર્મની સત્તા સામે આત્મા પોતાનું બળ બે પ્રકારે અજમાવી શકે છે. એક કર્મની સામે તેની વિરોધી સત્તાનો ઉપયોગ કરીને. બીજો પ્રકાર એ છે કે કર્મની સત્તા ઉદયમાં આવે ત્યારે એમ કરવું કે આત્માના પ્રદેશ ઉપર થતી સુખ-દુઃખની અસર થવા ન દેવી. આ બન્નેમાંથી પહેલો પ્રકાર સહેલો છે.

જાગૃત થયેલ આત્મા સરલતાથી તે પ્રવૃત્તિ કરી શકે તેમ છે. બીજો પ્રકાર વિશેષ જ્ઞાનીઓ સમજી શકે અને કરી શકે તેમ છે. પહેલો પ્રકાર હથિયારની સામે હથિયાર ફેંકી અશુભકર્મની સામે શુભ કર્મ કરીને અશુભ કર્મની સત્તા તોડવાનો છે, બીજો પ્રકાર પૂર્વના ઉદય આવેલા ફળરૂપ કર્મને સમભાવે ભોગવી લેવાનો છે. મનુષ્ય કર્મની સાથે લડી શકતો નથી પણ તેના નિયમોનું જ્ઞાન કરીને એક નિયમના બળ સામે બીજા નિયમને પ્રેરીને પ્રથમના નિયમનું બળ દૂર કરી શકે છે. તેથી તેઓ આત્મા પોતાનું ભાવિ ઇચ્છાનુસાર ઘડી શકે છે.

અભ્યાસ અને અનુભવથી આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યાં સુધી કર્મો ફળ આપવા યોગ્ય થયેલ ન હોય ત્યાં સુધી તેનામાં પરિવર્તન કરવાનું સ્વતંત્ર્ય આત્મામાં રહેલું છે. આત્મા સર્વથા કર્મથી પરાધીન નથી.

મન સ્વતંત્ર નથી પણ આત્મા સ્વતંત્ર છે. મનમાં

કામ, ક્રોધાદિ વિકારો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આત્મા તેમાં રસપૂર્વક ન મળતાં તટસ્થ ભાવે મનની અવસ્થાઓનેા સાક્ષી રહે તેા આત્મા તેટલા અંશે બંધનથી મુક્ત થતેા જાય છે. આ કર્મના બંધનોને કાપનારું અમેાઘ શાસ્ત્ર છે. મન ગમે તેમ કરે, ગમે ત્યાં જાય છતાં તેનેા દૃષ્ટા આત્મા સદા મધ્યસ્થ ભાવે રહી શકે છે. આત્મા જાણે છે કે મન જે સ્થિતિઓને વશ વર્તે છે તે તેના પૂર્વના કર્મને કારણે હેાવાથી આત્મા તેમાં પરિવર્તન. કરી શકતેા નથી પરંતુ પેાતેા તે અવસ્થામાં

---

૧ નેાંધ :— કર્મના બંધ ચાર પ્રકારે થાય.

સ્પષ્ટ, બદ્ધ, નિધત્ત, નકાચિત આમાં ત્રણ પ્રકારના કર્મબંધમાં ફેરફાર થઈ શકે છે અને ચેાથા નંબરમાં ફેરફાર થઈ શકતેા નથી. પહેલેા પ્રકાર જીવાત્માને કર્મ રજ સ્પર્શીને હેાય તેવી રીતે ચેાંટે, જાણે કે લેાખંડના કટકાને અડેલી સેાય, બીજા નંબરમાં કર્મરજ જીવાત્મા સાથે સખત રીતે ચેાંટે જાણે કે લેાખંડના ટૂકડાને અને સેાયને કચકચાવીને ભેગા કરી દીધા હેાય તેમ. ત્રીજા નંબરનાં કર્મરજ જીવાત્મા સાથે પ્રગાઢ રીતે ચેાંટે, જેમ કે લેાખંડના ટૂકડા સાથે સેાયને ટીપીને જડી દેવામાં આવે તેમ. ચેાથા નંબરના કર્માણુંઓ જીવાત્મા સાથે એકમેક થઈ ગયા હેાય છે. જેમ કે લેાખંડના ટૂકડાને અને સેાયને સાથે ગાળી નાખીને બન્ને ને એક રસ બનાવી દેવામા આવે તેવી રીતે.

રસપૂર્વક ભાગ ન લે તો મન નવીન કર્મનો બંધ કરી શકતું નથી. આત્માએ કર્મના ઉદયમાં ભળવું કે ન ભળવુ તે તેના ઈચ્છા પર નિર્ભર છે. આત્માનું સ્વતંત્રપણું આ સ્થળે રહેલું છે. ગમે તેવા પ્રબળ આવેશવાળા વિકારને આત્મા ધારે તો ટૂંકાથી જ કાપી શકે તેમ છે. વિકારના ઉદયકાળે આત્મા તટસ્થ, અલિપ્ત રહે તો ઉદય કર્મ ત્યાં જ શિથિલ થઈને કાર્ય-કારણની જ પરંપરા તૂટી જાય, અને નવું કર્મબંધન ત્યાંથી જ અટકે. પણ જો શરીર, મનની પ્રવૃત્તિ સાથે અભિમાન (હું પણું)નો સંબંધ જોડવામાં આવે તો તે ભાવનો પ્રવાહ લંબાય છે. તેમ થતાં આત્મરસનું પોષણ મળતા કર્મ બળવાન બને છે. આત્માને જે હિતકર હોય તે વિચારને વળગી રહેવું, દરેક ક્ષણે જે વિકારોનો ઉદય થાય તેમાં એકરૂપ ન થતા આત્મભાન જાગૃત રાખવુ એ આપણા પુરુષાર્થનું પરમ સાધ્ય બિંદુ છે અને દીર્ઘકાળના અભ્યાસના અંતે તે પ્રાપ્ત થાય છે.

મતલબ એ છે કે શરીર કે મનની કોઈ પ્રકારની નિકૃષ્ટ સ્થિતિમાં આસકત બનવું નહિ. એ અવસ્થાના સાક્ષી બનવું. પ્રિય કે અપ્રિય સર્વ ભાવોના ઉદય સમયે મધ્યસ્થ ભાવ રાખવો. ઉદયમાં આવેલા ભાવોમાં રસ-પૂર્વક એકરૂપ થવાથી તે ભાવોને પોષણ મળે છે. માટે આસક્ત ભાવ રહિત બનવાથી તેને પોષણ મળતું નથી.

કોઇ વાસનાઓ, વિકારોમાં આત્મા એકરૂપ ન બને

તો તેની પરંપરા લંબાતી નથી. આપણને દુઃખ આપનાર વિકારો પ્રત્યે ઉદાસીન રહેવું, તેની ઉપેક્ષા કરવી એ જ્ઞાન શીખવુ જોઈએ. એ જ્ઞાન સ્થિર થાય તો જ સમભાવની વૃત્તિ બની રહે છે.

ગમે તેવા વિકટ સંયોગોમાં મનને સમસ્થિતિમાં રાખતા શીખવું એ પરમ પુરુષાર્થની સિદ્ધિ છે. જયારે મન આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે જ તે જીતાયુ છે એમ જ્ઞાનીજનો વદે છે.

૨૨
યોગ સાધનાના અધિકારી

યોગ સાધકે યોગ સાધનાના અધિકારી બનીને જ સાધના કરવાની હોય છે. તો તે સાધકે પ્રથમ મનને જીતવા શું શું કરવુ જોઈએ? તે હવે આપણે વિચારીએ.

જીવને જયાં સુધી સંસાર અને સંસારિક પદાર્થોનો રાગ-મોહ-મમત્વ હોય ત્યાં સુધી તે સાધના કરવાનો અધિકારી બની શકતો નથી. જીવને અનાદિથી જડપુદ્ગલનું જ મહત્ત્વ છે, તેનું જ તેને મૂલાંકન છે. ચૈતન્ય પ્રભુનું તે મૂલ્યાંકન કરી શકયો જ નથી અને કરી પણ કયાંથી શકે? કારણ જડનો રાગ તેમ કરવામાં વિઘ્નભૂત છે. પ્રભુએ હેય, જ્ઞેય અને ઉપાદેય ત્રણ તત્ત્વ બતાવેલા

છે. તેનું સંસારી જીવને ભાન હોતું નથી. તેથી સાધકે પ્રથમ હેય ત્યાગવા યોગ્ય શુ છે? આદરવા યોગ્ય શું છે? જાણવા યોગ્ય શું છે? તેનું વિજ્ઞાન કરવું.

જ્ઞેય એટલું જાણવુ તો શું જાણવું?

એ જ જાણવાનું છે કે મારે શુ આદરવા યોગ્ય છે અને શુ ત્યાગવા યોગ્ય છે? ત્યાગવા યોગ્ય સંસાર અને સંસારિક પદાર્થોનો રાગ-મોહ મમત્વ છે. કારણ કે પ્રભુએ તેને અનિત્ય, અસાર, અશાશ્વત, દુઃખથી મુકત નહિ કરનાર હોવાથી અશરણ ભૂત એવા અનિત્ય, અસાર, અશાશ્વત, દુઃખથી મુકત નહિ કરનાર હોવાથી અશરણ ભુત એવા અનિત્ય પદાર્થોમાં જીવને જે સુખબુદ્ધિ છે તેથી જ તે તેને મહત્ત્વ આપે છે. માટે તે બધામાંથી સુખબુદ્ધિ તથા તે સુખનો રાગ-મોહ એ ત્યાગવા યોગ્ય છે, અને સારભૂત, નિત્ય અને શરણભૂત એવા પ્રભુનો પ્રેમ કરવો તે આદરવા યોગ્ય છે એવુ વિજ્ઞાન કરવું એ જરૂરનુ છે ત્યારબાદ તેના પર દૃઢ શ્રદ્ધા, રુચિ, પ્રતીતિ થાય. ત્યારે કષાયો શાંત થાય અને તે સાધકના અંતરમાં ભવભ્રમણનો ભય ઉત્પન્ન થાય અને સંસાર પ્રત્યે વિરકત ભાવ હૃદયમા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તેના અતરમાં પાંચ ગુણો પ્રગટે છે. ૧. શમ-કષાયો મંદ થવા ૨. સવેગ-મોક્ષની તીવ્ર અભિલાષા થાય. ૩. નિર્વેદ-વૈરાગ્ય ભાવ જાગૃત થાય. ૪. અનુકમ્પા-દુઃખી જીવો

પ્રત્યે કરુણાભાવ હૃદયમાં જાગૃત થાય. ૫. આસ્તિકતા–સર્વજ્ઞ વીતરાગ કથિત તત્ત્વો પર દૃઢ શ્રદ્ધા થાય.

જેને વીતરાગ–સર્વજ્ઞ, સત્યવાદી પરમાત્માના પ્રત્યેક વચન ઉપર અચલ વિશ્વાસ જામી જાય તે આત્મા સમ્યગ્દર્શની કહેવાય. સમ્યગ્દર્શન એ પૂર્ણદર્શન છે. કેમકે સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્મા પુદ્ગલદ્રવ્યના ઉપરના જ ગુલાબી રંગોને જોઈને બેસી રહેતો નથી. એવું અધુરું દર્શન કરતાં એને આવડતું નથી એ તો એ રંગોના માયામય મોહના પડને ભેદીને આર પાર ઉતરી જાય છે.

ભીતરમાં ભરેલી અશુચિ પણ એની નજર બહાર રહેતી નથી; પરલોકમાં પડેલી વિપાક કટૂતા એ પણ જોયા વિના એ રહેતો નથી. અગણિત જીવોની હિંસાને પણ એ જોઈ શકે છે; અને રાગાદિભાવને કારણે થતી પોતાની હિંસાને પણ તે તરત નોંધી લે છે. આથી જ તે કર્મવશાત્ રાગ કરે તોય તેને તે અત્યંત ખૂચે છે; આથી જ તે રાગી છતાં વિરક્ત પ્રાયઃ બનીને રહે છે. જેને સમ્યગ્દર્શન (સાચું દર્શન) પ્રાપ્ત થાય તેને સર્વથી પ્રથમ તો જગતનો સાક્ષાત્કાર થાય છે, તે જગત એના પૂરેપૂરા સ્વરૂપમાં એને દેખાઈ છે. કારણ કે તેના વિવેકરૂપી ચક્ષુ ખુલ્લી ગયા હોવાથી ઉપરના પડની લોભામણી અને અંદરની બિહામણી–બન્ને સ્થિતિનું તેને ભાન થાય છે અને એથી જ સમસ્ત વિશ્વ ઉપર, જડ

પુદ્ગલ માત્ર ઉપર એને વિરાગ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ હવે એને સુખનો રાગ ગમતો નથી, દુઃખનો દ્વેષ પણ ગમતો નથી. એ રાગ ઉપરના રાગની અને દ્વેષ ઉપરના દ્વેષની અનાદિકાલીન ગાંઠ હવે ભેદાઈ જાય છે. આ રીતે જેને જગત્સાક્ષાત્કાર થવા દ્વાર જડમાત્રમા ઉપર વિરાગ-વૈરાગ્ય પેદા થઈ જાય. એ આત્માને સહજ રીતે એવા બિભત્સ અને બિહામણા જગતથી સંપૂર્ણપણે વિરક્ત થયેલા જગત્પતિ પરમાત્મા ઉપર રાગભાવ (ભક્તિભાવ) ઉત્પન્ન થાય તે તદ્દન સહજ અને સત્ય છે.

જગતનો એવો સાક્ષાત્કાર કરનારને સંસાર ત્યાગી સાચા નિર્ગ્રન્થ ગુરુઓ ઉપર ભક્તિ–બહુમાન જાગે તે પણ સહજ છે અને તે વિરાગના ધર્મનું સ્વરૂપ સમ–જાવતા ધર્મશાસ્ત્રો ઉપર બહુમાન ઉપજે તે પણ સહજ છે.

એ આત્માને પરમાત્મા તો ગમે જ; પરંતુ પરમા-ત્માના દાસ પ્રત્યે પણ ખૂબ ભક્તિ હોય. આથી જ વિવેકી આત્મા પરમાત્માનો દાસ તો હોય જ. પણ તેના દાસ ધાર્મિકોનો પણ દાસ હોય છે જ.

એની સાથે સાથે તેને જીવ માત્ર ઉપર કરુણા તેના હૃદયમાં પ્રગટે છે. તેના હૃદયમાં સ્વાભાવિક રીતે કરુણા, મૈત્રી વગેરે ગુણોનો વિકાસ થાય છે. જેઓ પરમાત્માના ભક્તો છે, જીવ માત્રના મિત્રો છે; જડમાત્રથી વિરક્ત છે; અને જાત શુદ્ધિ માટે સતત જાગ્રત છે.

ઉપરોક્ત ગુણોથી યુક્ત વિરક્ત સાધકો જ યોગાભ્યાસ કરવાના અધિકારી હોય છે. અસ્તુ.

સાધકનું મન સુધર્યા પછી વચન સુધરે અને ત્યાર પછી શરીર સુધરે છે. મન બગડવાથી બધું જ ખરાબ થાય છે. શરૂઆતમાં બધા દુર્ગુણો મનમાં જ ઉત્પન્ન થાય છે. પછી વચનમાં અને શરીરમાં હૃદયની દુર્ભાવનાઓ કાર્ય રૂપે પ્રગટ થાય છે. મનને જીતવા માટે પ્રથમ આળસને દૂર કરવી અવશ્ય જરૂરની છે, એ પ્રથમ પગથિયું છે તેના ઉપર ચડયા વિના આગળ વધાય જ નહિ. આળસ પ્રભુના માર્ગનો કાંતો રસ્તો રોકે અથવા રસ્તો ભૂલાવે છે. જરૂરથી વધારે નિદ્રા ન લેવી. શરીર આળસું બને તેટલી શરીરને વિશ્રાંતિ ન આપવી.

નકામા ગપ્પા મારવા નહિં. પેટ ભરીને ગળા સુધી ખાવાની ટેવ ન રાખવી, એ ઉચ્ચ જીવનનું બીજુ પગથિયું છે. જે માણુસ જરુરથી વધારે ખાય છે, સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ જોયને ગમે ત્યારે ખાવાની ઇચ્છા કરે છે. તેનું શરીર રોગોના ભોગરૂપ બને છે.

નિરંતર અમુક વસ્તુઓ જ ખાવી, તેની ગણતરી રાખવી, અને ઓછી વસ્તુઓ ખાવી, સાત્વિક સાદો ખોરાક લેવો, ભોજન નિયમિત કરવું જોઈએ. ઈચ્છામાં આવે ત્યારે ન ખાવું પણ ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું, રાત્રીએ ભોજન ન કરવું, કારણ તે અભક્ષ્ય છે. સ્વાદ

કે મનને રાજી રાખવા ન ખાવું જોઇએ.

વિષયોની ઇચ્છા-વાસના એ સ્વચ્છંદવૃત્તિઓ છે તેનો ત્યાગ કરવો.

શારીરિક સંયમની રક્ષા, વહેલા ઉઠવાપણું, મિતાહારિતા, ભોજનમાં સંતોષ અને વાસનાઓ પર કાબૂ આટલું થતાં શરીર સંબંધી બે પગથિયાં પર જીવ ચડયો ગણાય.

શરીર શુદ્ધિ પછી વચનશુદ્ધિનો અભ્યાસ શરૂ કરવો પર નિંદાનો ત્યાગ, પર દોષ દર્શનનો ત્યાગ, નકામા ગપ્પા મારવાનો ત્યાગ કરવો, અસત્ય વચન ન બોલવા, વધારે પડતું વિના કારણે ન બોલવું.

હિત, મિત અને પ્રિય વચન બોલવા, મૌનનો અભ્યાસ કરવો. શરીરની ગુલામીમાંથી મુક્ત થયા વિના કોઈપણ મનુષ્ય પોતાના મનનો સત્ય માર્ગે ચલાવી શકતો નથી સદાચરણનુ પાલન કર્યા વિના યોગ સાધનાનો અધિકારી બની શકાતું નથી.

આળસું શરીરનો અર્થ છે કે મન આળસું છે. જો વાણીનો સંયમ નથી તેનો અર્થ એ છે કે તેનું મન અનિયંત્રિત અને સ્વાધીન નથી.

કોઈપણ માણુસ આળસ અને સ્વાર્થીવૃત્તિ ઉપર

વિજય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તે સંયમ, પરિમિતતા, નિયમ-શીલતા અને સ્વાર્થભાવ રહિત મહાન્ ગુણોનું પોતાની હૃદય ભૂમીમાં બીજારોપણ કરી તેને જલસિંચન કરીને પોષે છે. તે વડે મનોબળ પ્રાપ્ત કરે છે જેથી તે ઉચ્ચ સાધનાનો અધિકારી બને છે, વાણીના દોષો દૂર થાય છે ત્યારે સત્યતા, વિશ્વાસ, કરૂણા અને આત્મસંયમ રૂપી ગુણોને પોષણ મળે, તેથી માનસિક સ્થિરતા અને પ્રતિજ્ઞા પાલનનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે, જે વડે કુવાસનાઓ પર કાબૂ આવે છે.

કર્તવ્યનું બરાબર પાલન કર્યા વિના સદ્ગુણો અને સત્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થતા નથી. સ્વાર્થ ભાવથી પર થઈને પ્રમાણિકતાથી કર્તવ્યનું પાલન કરવું જોઈએ. કર્તવ્ય પાલન સમયે વ્યક્તિગત ભાવ અને સ્વાર્થના વિચારોનો ત્યાગ કરવો.

એમ કરવાથી કર્તવ્ય ક્લેશકારક ન બનતા આનંદપ્રદ બનશે. કર્તવ્ય કર્મ જયારે પ્રેમની વસ્તુ બને છે, દરેક કાર્ય ધૈર્ય અને વિશ્વાસથી કરવામાં આવે છે, ત્યારે ઘણી ખરી સ્વાર્થપરતા દૂર થાય છે. ત્યારે જ સત્યના રાહની ઝાંખી થાય. સદાચારી માનવ કર્તવ્યનું પાલન કરવામાં દત્તચિત્ત રહે છે. જેણે યોગનો અભ્યાસ કરવા માટે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તેણે અપ્રમાણિકતા, અન્યાય, અનીતિ, દગાબાજી, અસત્યનો પ્રયોગ, ખોટા

યશ, બદલાની આશા, સ્વાર્થ વગેરે દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરવો.

મન, વચન અને શરીરથી સત્યાચરણનું જ પાલન કરવું. તેવા વિચારો સ્વપ્નમાં પણ ન કરવા. ત્યારે હૃદય શુદ્ધ અને ઉદાર બને છે.

ક્ષમાગુણનો વિકાસ કરવાથી દ્વેષ, વૈર, ઈર્ષ્યા વગેરે દૂર થાય છે. ક્ષમા અને ત્યાગની વૃત્તિથી જીવનનો વિકાસ થાય છે. સ્વાર્થવૃત્તિનો ત્યાગ કરવાથી પરમાર્થવૃત્તિનો હૃદયમાં ઉદય થાય છે.

આ પ્રમાણે મનનું પરિવર્તન કરવાથી આત્મ ઉન્નતિનો માર્ગ સરલ બને છે. જેઓ પોતાના મન, વચન અને શરીરને વશ રાખે છે. તેઓ દુર્ગુણો અને કુસંસ્કારો પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સંસારના સર્વ પાપોનું ઉદ્‌ગમન સ્થાન અજ્ઞાન જ છે, એ અજ્ઞાન અંધકારથી જ આત્માનો વિકાસ રુંધાય છે. જ્યાં સુધી અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર દૂર ન થાય ત્યાં સુધી જીવના દુઃખનો અને સંસારના પરિભ્રમણનો અંત આવે નહિ. સર્વ પ્રકારના દુઃખો મનની મલિન વાસનાઓથી પ્રગટે છે, અને સર્વ પ્રકારના સુખો મનની સદ્‌ભાવનામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યાં સુધી માનવ મનનો દુરુપયોગ કરે છે ત્યાં સુધી સુખની આશા રાખવી એ આકાશકુસુમવત્ છે. પોતાની અજ્ઞાનતાથી જ

માનવ ભૂલેા કરે છે અને તેથી તે દુઃખી થાય છે.

મેાહ–અજ્ઞાન વગેરેનેા નાશ કરવાથી જ સાચું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે જ્યાં મનની અયેાગ્ય ભાવના અને પ્રવૃત્તિ છે ત્યાં બંધન અને અશાંતિ છે. જ્યારે ઉચિત ભાવનાએા તથા પ્રવૃત્તિ થાય છે. ત્યારે સ્વતંત્રતા અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપરેાકત ગુણેા હૃદયમાં પ્રગટે ત્યાર પછી જ યેાગ સાધનાનેા અધિકારી સાધક બની શકે છે.

૨૩
પરમાત્માનું સ્મરણ

એક રાજા અને એક રંક, એક સુખી અને એક દુઃખી, એક રેાગી અને એક નીરેાગી આવી વિવિધતાએા વિશ્વના માનવીએાની આપણને દૃષ્ટિગેાચર થાય છે, તેનું સાચું કારણ પુણ્ય અને પાપ છે, પૂર્વપુણ્યેાદયથી માનવેા સુખી થાય છે, પૂર્વના પાપેાદયથી માનવેા દુઃખી થાય છે. વિશ્વમાં કાર્ય કારણના નિયમેા અચળ છે, કારણ વિના કાર્ય થતું નથી. ચાલુ સુખ–દુઃખનાં કાર્યો તેના કારણની અપેક્ષા રાખે છે, કારણથી કાર્યની ઉત્પત્તિ થાય છે; કારણ ન હેાય તેા કાર્ય પણ બને નહિ. પહેલું કારણ પછી જ કાર્ય થાય. એ નિયમાનુસાર અત્યારની મનુષ્યની પરિસ્થિતિ પૂર્વના કારણ અનુસાર પ્રાપ્ત થાય છે. ધનાદિ અનુકૂળ સાધનેાની પ્રાપ્તિમાં પુરુષાર્થની સાથે પૂર્વપુણ્યનેા ઉદય હેાય તેા સફળતા મળે છે. પરમાર્થ

અને પરોપકારના કાર્યો કરવાથી મનુષ્યો શુભ કર્મ બાંધે છે તેના ફળ સ્વરૂપે પુણ્યના ઉદયના ફળ રૂપે સુખ પામે છે. મન, વચન, શરીર અને ધનાદિનો સદુપયોગ કરવાથી જીવો પુણ્ય ઉપાર્જન કરે છે. અને તેથી જીવોને ભૌતિક સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. પરમાત્માનું સ્મરણ કરવાથી મન શુદ્ધ થાય છે, અને જીવોનો વિકાસ થાય છે.

એ પરમાત્માના નામનું સ્મરણ ગરીબ અને ધનવાન, બાળ, યુવાન, વૃદ્ધ, સુખી અને દુઃખી, રોગી અને નીરોગી વગેરે સર્વ જીવો કરીને પોતાનો વિકાસ સાધી શકે છે.

જેમને સમય ઓછો મળતો હોય તેઓ હર સમયે ક્ષણે-ક્ષણે પણ પ્રભુ સ્મરણ કરી શકે છે. વસ્ત્ર કે શરીરની શુદ્ધિ ન હોય તો પણ માનસિક જાપ કરવામાં વાંધો નથી. ચાલવાનું કામ પગનું છે તેવે સમયે પણ મનોમન જાપ થઈ શકે છે, રેલ્વેમાં કે બીજા વાહનોમાં મુસાફરીના સમયે પણ ત્યાં બેઠા-બેઠા મનમાં જાપ કરી શકાય. પથારીમાં સૂતા-સૂતા પણ નિદ્રા ન આવે ત્યાં સુધી જાપ કરી શકાય, અને જાપ કરતાં-કરતાં નિદ્રા આવી જાય તો સ્વપ્નાઓ પણ સારા આવે. મતલબ કે ગમે તે સમયે અને ગમે તે સ્થળે જાપ કરવામાં કોઈ જાતનો વાંધો નથી.

મનુષ્યોનું આયુષ્ય તો ગમે તે પ્રકારે વ્યતીત થવાનું જ છે. પરંતુ પોતાના જીવનમાં એકાદ મહત્ત્વનું કાર્ય કર્યું હોય તો આ લોક પરલોક બન્ને સુખમય બને છે. વ્યવહારમાં કોઈ પણ કાર્ય કરવાના સમયે પરમાત્માનું નામ સ્મરણ ન ભૂલાય, અને ચાલુ રહે, સ્વપ્ન દશામાં પણ પરમાત્માના નામનું સ્મરણ ચાલુ રહે, એવી સ્થિતિ મનુષ્યો આ જીવનમાં પ્રાપ્ત કરે તો તેણે મનુષ્ય જીવનમાં આવીને સારી કમાણી કરી ગણાય અને તેનો જન્મ સફલ થયો કહેવાય. જાપ અનેક પ્રકારના છે, પણ જે જાપ કરવામાં પોતાનું સાધ્ય સ્મરણમાં રહે, રોમરોમમાં પોતાનું લક્ષ પરિણમી રહે તે જાપ ઉત્તમ છે. આવો જાપ-'ૐ અર્હં નમઃ' એ પાંચ અક્ષરનો છે.

એનો અર્થ નીચે પ્રમાણે છે :–

ૐકારમાં પંચ પરમેષ્ઠિનો સમાવેશ થાય છે. પંચપરમેષ્ઠિ એ આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રાપ્તિની પાંચ ભૂમિકા છે. એ સર્વનો પ્રથમ અક્ષર લઈને ૐકાર બનેલો છે.

અરિહંત, અશરીરિ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને મુનિ એ પાંચ ભૂમિકા છે.

આત્માનું પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વરૂપ તે અશરીરિ સિદ્ધ

પરમાત્મા છે. તેમને દેહાતીત, પૂર્ણબ્રહ્મ સિદ્ધ, અજર, અમર, અવિનાશી વગેરે અનેક નામોથી સંબોધન કરવામાં આવે છે. એની અંદર મોક્ષ ગયેલા સર્વ આત્માઓનો સમાવેશ થાય છે.

અરિહંત તે દેહમાં રહેલા પૂર્ણ સ્વરૂપી પરમાત્માનું નામ છે, અને દેહનો ત્યાગ કરે ત્યારે તેમને સિદ્ધ પરમાત્મા કહેવાય છે.

એની અંદર દરેક પૂર્ણજ્ઞાની, કેવલજ્ઞાની-તીર્થંકર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

આચાર્યપદની અંદર પ્રભુના માર્ગના દર્શક, રક્ષક, પોષક, સંદેહવાહક સત્યવસ્તુના પ્રતિપાદક, સમુદાયના માલિક અને પૂર્ણતા મેળવવા પ્રયત્ન કરનારાઓનો સમાવેશ થાય છે. ઉપાધ્યાયપદની અંદર મૂળ વસ્તુ તત્ત્વના પ્રતિપાદક અનેક જીવોને જાગૃત કરનાર, જ્ઞાનબોધ આપનારાઓ ઉચ્ચ કોટીના સાધકોનો સમાવેશ થાય છે.

પાંચમાં પદમાં સાધુ ભગવંતો જેઓએ બોધિ બીજની પ્રાપ્તિ થઇ હોય, ત્યારબાદ સર્વસ્વનો ત્યાગ કરીને, વૈરાગ્યભાવ સહિત સ્વસ્વરૂપમાં રમણતા કરનારાઓ, સ્વપરનો ઉપકાર કરનારાઓ, સર્વ સાધુ-સાધ્વીઓનો સમાવેશ થાય છે.

આ પાંચ પદના પ્રથમ અક્ષર,

અ, અ, આ, ઉ, મ્ થી ૐકાર બનેલો છે.

વ્યાકરણના નિયમ પ્રમાણે પાંચ અક્ષરો મળીને ૐ થાય છે. અર્હં શબ્દ એ પરમાત્માનું નામ છે. અર્હં એટલે યોગ્યતાવાળું.

વિશ્વમાં સર્વશ્રેષ્ઠ અને સર્વગુણ સંપન્ન યોગ્યમાં યોગ્યતાવાળો અર્હં મંત્ર છે. જેનાથી વિશેષ લાયકાત ન હોય, યોગ્યતા ન હોય તેને સૂચવનારો શબ્દ અર્હં છે.

તેમજ અર્હં શબ્દ એ સિદ્ધચક્રનો બીજમંત્ર છે. સિદ્ધ પુરુષોનો સમુદાય તે સિદ્ધચક્ર છે. જેમાં વિશ્વના તત્ત્વરૂપ દેવ, ગુરુ અને ધર્મ એ ત્રણ તત્ત્વનો સમાવેશ થાય છે.

અરિહંત અને સિદ્ધ એ બન્નેનો દેવ તત્ત્વમાં સમાવેશ થાય છે.

આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને મુનિઓનો ગુરુ વર્ગમાં સમાવેશ થાય છે. દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર અને તપ એ એ ચારનો ધર્મમાં સમાવેશ થાય છે.

આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રગટ કરવાનાં સાધનો તે ધર્મ છે. આત્મા વગેરે વસ્તુ તત્ત્વનું જ્ઞાન તેને જ્ઞાન કહે છે. તેની શ્રદ્ધા તે દર્શન છે.

જ્ઞાન અને શ્રદ્ધા પ્રમાણે આચરણ કરવું તે ચારિત્ર કહેવાય છે. ઇચ્છાઓનો નિરોધ કરવો તે તપ કહેવાય છે. એ ચારને ધર્મ કહેવાય છે. ઉપરનાં પંચપરમેષ્ઠિની સાથે આ ચારને મેળવતાં નવપદ થાય છે. એ નવના સમુદાયને સિદ્ધચક્ર કહે છે. તે નવનો વાચક શબ્દ અર્હં છે. અર્હં શબ્દ બીજરૂપ હોવાથી તેમાં સિદ્ધચક્રનો સમાવેશ થાય છે. એ દેવ, ગુરુ અને ધર્મ એ આત્માની ઉન્નત દશાનું લક્ષ રાખી જાપ કરવો તે આત્માના જાપ બરાબર છે. 'ૐ અર્હં નમઃ' એ મંત્રના કરોડો જાપ કરવા જોઇએ. કોઈ નેપ્રશ્ન થશે કે કરોડોનો જાપ અમારે શા માટે કરવો?

આપણું જીવન સંસ્કારોના કારણે તદ્રૂપ બનેલું છે. સર્વ પ્રકારના સંસ્કારોનો સમુહ આપણા અંતરમાં રહે છે. તેઓ ક્રમે-ક્રમે સૂક્ષ્મ અને તેથી પણ સૂક્ષ્મ બનતા જાય છે ખરા પણ નિર્મૂળ તો થતા જ નથી. કોઇ ઉત્તેજક કારણ મળતાં પાછાં તે જાગૃત થઇ જાય છે અને તેમનો વિકાસ થવા લાગે છે. એમ થતાં-થતાં પરિણામે તેઓ સ્વભાવ ટેવનું પ્રગટ સ્વરૂપ પણ ધારણ કરે છે. અણુઓનું કંપન કદી વિરામ પામતું નથી. એ નિયમ બાહ્ય વસ્તુઓને તેમ જ ચિત્તને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ચિત્તની અંદર ચાલી રહેલા આંદોલનો અદૃશ્ય ભલે થઈ જાય, પણ પરમાણુઓનાં આંદોલનો સ્માત્મક તેમની સૂક્ષ્મ ગતિ તો ચાલુ જ રહેવાની અને

જ્યારે કોઈ ઉત્તેજક કારણ મળી આવે ત્યારે તે પાછા ફરીથી પ્રગટ સ્વરૂપ પણ ધારણ કરવાનાં. હવે અભ્યાસ અથવા અમુક મંત્રને પુનઃ-પુનઃ ઉચ્ચારણ કરવાનું રહસ્ય તમને સમજાયું હશે. આપણા મનની અંદર ધર્મના જે સંસ્કારો પડેલા છે. તેને વિશેષ રૂપે ઉત્તેજિત કરવામાં મંત્રોચ્ચાર બહુ સહાયતા કરે છે.

'ક્ષણમપિ સજ્જન સંગતિરેકા,
ભવતિ ભવાર્ણવ તરણેનૌકા ।।'

અર્થાત્ એક ક્ષણનો પણ સાધુ સમાગમ સેવ્યો હોય, તો તે ભવસાગર તરવા માટે નૌકા સમાન થાય છે. સત્સંગનું આવું અદ્‌ભુત સામર્થ્ય છે.

બાહ્ય સત્સંગની જેવી અસર થાય છે, તેવી જ આંતરિક સત્સંગની પણ અસર થાય છે.

મંત્રોનો વારંવાર જાપ અને તેના અર્થનું ધ્યાન કરવું એ આંતરિક સાધુસંગ કરવા સમાન છે. ૐકારના વારવાર જાપ કરો અને તેની સાથે તેના અર્થનું મનન કરો, એટલે તમારા હૃદયમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રગટ થવાનો અને આત્મભાનુ ઝળકી ઉઠવાનો.

પરંતુ ૐકારનો જાપ કે ધ્યાન કરતી વખતે તેના અર્થનું પણ ચિંતવન કરવાની ખાસ જરૂર છે. અસત્ પુરૂષોના સમાગમમાં ક્ષણવાર પણ આવવું નહિ; કારણ

કે તમારા જૂના ઘાની જે નિશાનીઓ હજુ તમારા અંતરમાં રહેલી છે, તે બહારથી રુઝાયેલી દેખાય છે તો પણ અસત્સગ રૂપી ઉત્તેજન મળતાં તે ઘા પાછા અસલના સ્વરૂપમાં તાજા થઈ જવાના. આ દૃષ્ટાંતથી તમને સમજાયું હશે કે આપણા મનની અંદર જે ઉત્તમ સસ્કારો અવ્યક્ત અવસ્થામાં પડી રહેલ છે, તેમને સત્સગદ્વારા જાગૃત કરાય તો તે વ્યકત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

જગતમાં સત્સંગ કરતાં વધારે પવિત્ર કશું છે જ નહિ; કારણ કે એકલા સત્સંગથી જ અશુભ સંસ્કારોને જાગૃત કરવાનો ઉત્તમોત્તમ સુયોગ પ્રાપ્ત થાય છે. ૐકાર ના જાપનું અને ધ્યાનનું પહેલું ફળ તો એ જોવામાં આવે છે કે, ધીમે-ધીમે અંતર્દષ્ટિનો વિકાસ થવા લાગે છે અને યોગ માર્ગમાં જે-જે માનસિક અને શારીરિક વિઘ્નો હોય છે તે સર્વ દૂર થઈ જાય છે. ૐ વગેરેનો જાપ કરવાથી નિકૃષ્ટ વિચારો આવતા નથી. મન અનેક સ્થળે ભ્રમણ કરીને પાપ બાંધતું બધ થાય છે. જાપ કરવાથી આપણા તરફ પવિત્ર પરમાણુઓ ખેંચાઈ ને આવે છે. આપણી આસપાસનું વાતાવરણ પવિત્ર બને છે. મન તથા શરીરાદિના પરમાણુઓ પવિત્ર બને છે. પ્રતિકૂળતાઓ દૂર થાય છે. અનુકૂળતાઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રભુના માર્ગમાં આગળ વધવાના અધિકારી બનીએ છીએ. લોકપ્રિય થવાય છે. વ્યવહારિક મુંઝવણો ઓછી થાય છે. લાંબા વખતે વચન સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ

સર્વ પરમાત્માના નામ સ્મરણનો મહિમા છે, પ્રભાવ છે પ્રભુના નામમાં અચિંત્ય શકિત રહેલી છે જે વડે સાધકની સર્વ કામનાઓ પૂર્ણ થાય છે અને પરંપરાએ મોક્ષ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. ટૂંકામાં કહીએ તો આ જાપથી હરેક મન કામના પૂર્ણ થાય છે. અવધિજ્ઞાન જેવાં ત્રિકાળજ્ઞાન જાપ કરવાથી હૃદયમાં પ્રગટે છે. ભકતામર સ્તોત્રના શ્લોક નંબર ૭ માં કહેલ છે કે :—

ત્વત્સંસ્તવેન ભવ-સન્તતિ-સન્નિબદ્ધમ્
પાપં ક્ષણાત્ ક્ષયમુપૈતિ શરીર-ભાજામ્॥

અર્થ- તે પરમાત્માનું સ્મરણ, ચિંતન, ગુણગ્રામ કરવાથી મનુષ્યોના અનેક જન્મોના પાપો ક્ષણમાં નાશને પામે છે. પ્રભુના નામનો મહિમા જેટલો લખીએ તેટલો થોડો છે.

તે પ્રભુના ગુણગ્રામ અંતરથી હૃદય ગદ્‌ગદ્ કરીને કરવાથી જઘન્ય ક્રોડો કર્મનો નાશ થાય- ઉત્કૃષ્ટ રસ ઉપજે તો તીર્થંકર નામ કર્મ બંધાય. આવો અચિંત્ય મહિમા પ્રભુના નામનો છે જે ઉત્કૃષ્ટ ભાવે સર્વ ભાવે પ્રભુને ભજે તે ભૌતિક સુખ તો શું ? પરંતુ તે તો અવશ્ય પરમાત્મા સમાન પરમાત્મા જ બને છે, અને સર્વ દુઃખથી મુક્ત થઇ અજરામર પદનો ભોક્તા બને છે.

માટે હે ભવ્યો! પ્રભુનામામૃતનું પાન કરીને અમ

અવિનાશી સુખના ભોક્તા બનો. આવો અવસર ફરીફરીને પ્રાપ્ત થવો દુર્લભ છે. મળેલા અવસરનો સદુપયોગ કરીને માનવ જીવનને સફલ બનાવવું તેમાંજ માનવ-ભવ મળ્યાની સાર્થકતા છે.

આ જાપ કોઈપણ ધર્મવાળા કરી શકે તેમ છે કારણ કે આ જાપ ગુણોનો બનેલો છે વ્યક્તિ વિશેષનો નહિ. એમાં કોઈપણ ધર્મનું વિશેષ નામ નથી પણ સામાન્ય નામ છે કે વિશ્વમાં કોઇપણ શ્રેષ્ઠ અને યોગ્યતાવાળું તત્ત્વ હોય તેને હું નમસ્કાર કરું છું.

એટલે મહાન ફળદાતા આ જાપને દરેક મનુષ્ય કરી શકે તેમ છે. યોગમાર્ગમાં આગળ વધવા ઈચ્છનારને આ જાપ પ્રથમ ભૂમિકા સમાન છે.

આંખો બંધ કરીને ભ્રકુટીની અંદર ઉપયોગ-સુરતા લગાવી ઉઘાડી આંખે જેમ જોઇએ છીએ તેમ બંધ આંખે અંદર જોવું અને 'ૐ અર્હં નમઃ' મંત્રનો જાપ કરવો.

મંત્ર જાપ કરવામાં ખાસ એકાગ્રતાની જરૂર છે. માટે એકાગ્રતા કેળવવી જોઈએ. મનને એકાગ્ર કરવાની કળા હસ્તગત થાય તો જ સાધનની સિદ્ધિ થાય છે. જાપમાં એકાગ્રતા સધાય તો પછી ધ્યાન સરળતાથી થઈ શકે. મંત્રના જાપ કર્યા પછી જ સાધક ધ્યાનનો અભ્યાસ

કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મનનો ધર્મ સંકલ્પ-વિકલ્પો કરવાનો છે. મનના સંકલ્પ-વિકલ્પો બંધ થવા તે મનનું મરણ છે. શરૂઆતમાં તો અશુભ સંકલ્પોનો નિરોધ કરવા શુભ સંકલ્પો કરવાની જરૂર છે. શુભ સંકલ્પો કરવાની આદત પડયા પછી આત્મા સંબંધી સંકલ્પો કરવાનો અભ્યાસ કરવો. મન જેમ-જેમ સંકલ્પો-વિકલ્પો કરતું બંધ થાય તેમ-તેમ ઉત્તરોત્તરો ઇન્દ્રિયો વશમાં થતી જાય અર્થાત્ ઇન્દ્રિયો પોતાના વિષયો તરફ જતી રોકવી તે તેના પર કાબૂ આવ્યો એમ કહેવાય. એ ઇન્દ્રિયોને પણ એક જ સમયે તેના વિષયો તરફ જતી અટકાવી શકાતી નથી, પરંતુ પ્રથમ અશુભ વિષયોમાં જતી ઇન્દ્રિયોને અટકાવીને તેને શુભ વિષયોમાં જોડવી જેમ કે દેવ, ગુરુના દર્શનમાં, પ્રભુના, સંતમહાત્માના ગુણગ્રામ શ્રવણ કરવામાં દેવ, ગુરુ વગેરેના ગુણગાવમાં એમ જ શરીરને મહાનપુરુષોની સેવા-ભક્તિમાં પરમાર્થ અને પરોપકારના કાર્યો કરવામાં યોજવુ.

મન અને ઇન્દ્રિયોનો જ્યારે આત્મામાં લય થાય છે ત્યારે આત્માની નિર્મળતા પ્રગટ થાય છે. આત્મા મન, ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી છે. પરંતુ સ્વભાવને ભૂલી પરમાં પોતાપણું માનવાથી તે તેનો ગુલામ બની ગયો છે. જ્યારે મન, ઇન્દ્રિયો પર આત્મા જીત મેળવે છે અને તેમને પોતાની ઈચ્છા નુસાર ચલાવે છે ત્યારે તે તેનો માલિક બને છે. ઇષ્ટા-નિષ્ટમાં રાગ-દ્વેષ કરવો તે મનોવૃક્ષની બે શાખાઓ છે.

તેનો નાશ કરવાનો સાધકે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

વિષયોથી વિમુખ થવું વિષયાકારે મન ન પરિણમે અને આત્માકારે પરિણમે ત્યારે કર્મ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકાય. જેનું મન રાગ-દ્વેષના કલ્લોલો વિનાનું શાંત થાય છે ત્યારે તે આત્મતત્ત્વની ઝાંખી કરી શકે છે. તે સિવાય મનુષ્યો તત્ત્વને અનુભવી શકતા નથી. વિક્ષેપ વિનાનું મન તેજ તત્ત્વ છે અને વિક્ષેપવાળું મન તેજ ભ્રાન્તિ છે.

આત્માની ઉપાસનાના બળ વડે મનને એકાગ્ર બનાવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આવતાં કર્મોને અટકાવી શકાતાં નથી. મન, વચન અને કાયાની ક્રિયા વડે આવતાં કર્મો મનનો નિગ્રહ કરવાથી અટકાવી શકાય છે.

મનનો મોહ-મમતા દૂર થવાથી અનેક ભવનાં ઉપાર્જન કરેલાં પૂર્વના કર્મો નાશ પામે છે અને આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ-કેવલજ્ઞાન, કેવલદર્શન પ્રગટ થાય છે. દ્રવ્યકર્મ તથા ભાવકર્મ બન્નેનો નાશ કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે મનને વિષયો તથા કષાયથી રહિત બનાવવું. વિષયોથી વિમુખ-શાંત થયેલા મનમાં જેમ વાદળાં વિખરાઇ જતાં સૂર્ય પ્રગટ થાય છે તેમ આત્મભાનુ પ્રગટે છે.

પાણીમાં જેમ મીઠું એકરસ થઇ જાય છે, તેમ જેનું મન શુદ્ધ આત્મતત્ત્વમાં એકરૂપ થઈ જાય તેવા યોગીઓ

વૈરાગ્ય પરિપક્વ થયો છે. આત્મ-માર્ગમાં પ્રયાણ કરવામાં સહાયક સાધનોનો દીર્ઘકાળ સુધી પ્રેમપૂર્વક સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ અભ્યાસમાં પણ અંતરંગ અભ્યાસ જ મનોવૃત્તિઓનો નિગ્રહ અને શુદ્ધ કરવામાં સહાયક બને છે.

ચિત્તવૃત્તિઓની શુદ્ધિ :—

મહામોહના સૈન્યના સુભટો ચિત્તવૃત્તિમાં પ્રવેશ કરે કે તરત જ એમને અટકાવવા. અટકાવવા એટલું જ નહિ પણ તેઓ જ્યાં-જ્યાં દૃષ્ટિગોચર થાય ત્યાંથી તેને દૂર કરી દેવા, નષ્ટ કરી દેવા. એ મહામોહની જાત બહુમાયાવી છે; અનેક રૂપો ધારણ કરે છે, અને કેટલીકવાર તો ધર્મને બહાને જીવનું ભાન ભૂલાવીને ફસાવે છે.

માટે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ વડે તેનું સંશોધન કરીને તેઓ જ્યાં હોય ત્યાંથી તેમને શોધીને દૂર કરવા. તેઓ ઘણી વખતે મનમાં જ પ્રગટ થઈ તોફાન મચાવે છે. માટે મનની વૃત્તિઓને એકાગ્ર કરીને જોયા કરવી અને તેમાં મહા-મોહાદિ શત્રુઓ પ્રવેશ કરે કે તરત જ તેને અટકાવવા એટલે તેનો વિલય થઈ જશે.

જો તેઓ પ્રબળપણે પ્રગટ થાય તો તેને જ્ઞાતા-દૃષ્ટા રૂપે જોતા રહેવું એટલે તે નષ્ટ થઇ જશે. તે સ્થિતિમાં દૃષ્ટા તરીકે ન રહેવાય તો તે વિચારના પ્રતિ-

પક્ષી વિચારો મનમાં ભાવના રૂપે કરીને તેને દૂર કરવા એટલે ચિત્તવૃત્તિ શુદ્ધ અને નિર્મળ બનશે.

ચિત્તવૃત્તિમાં પૂર્વના દ્વારેથી પ્રવેશ :—

ચિત્તવૃત્તિએ આત્મિક રાજ્યની ભૂમિકા છે તેને સ્થિર કરીને ચારિત્રધર્મના સૈન્યનું બળ વધારવાનું છે. મૈત્રી, પ્રમોદ, કારુણ્યતા અને મધ્યસ્થતા એ ચાર ભાવના રૂપી દેવીઓને રાજ્યમાં પ્રવેશ કરતી વખતે મદદગાર તરીકે સાથે રાખવી તથા બીજી બધી સામગ્રી સાથે પૂર્વના દ્વારથી આત્મિક રાજ્યમાં પ્રવેશ કરવો. ત્યાં ડાબી દિશા તરફના ભાગમાં મહામોહના સૈન્યના આધારભૂત ગ્રામ, નગર, પર્વતો અને નદીઓ આવેલા છે અને જમણી દિશા તરફના ભાગમાં ચારિત્ર ધર્મના સૈન્ય સબંધી ગ્રામાદિ આવેલા છે. તેના અંતિમ છેડે પશ્ચિમ દિશા તરફના ભાગમાં નિવૃત્તિ નામની નગરી છે. તે નગરી આ અટવીને ઉલ્લંઘન કર્યા પછી આવે છે.

આ બધી ધમાલ ચિત્તવૃત્તિમાં જ છે.

મોક્ષનગર તો ચિત્તવૃત્તિઓની પેલે પાર છે. તે નિવૃત્તિનગરે પહોંચતા આત્મ રાજ્ય સંપૂર્ણપણે પ્રાપ્ત થાય છે.

ચિત્તવૃત્તિ રૂપી અટવીના મધ્યમાં ઉદાસીનતાનો માર્ગ

ચિત્તવૃત્તિરુપી અટવીના મધ્યમાં ઉદાસીનતાનો માર્ગ :–

૧૯

ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેઓ જ આગળ પ્રગતિ કરીને પરમાત્મ પદના અધિકારી બની શકે છે.

૨૪
યોગ માર્ગ અથવા સાધ્ય સિદ્ધિનો માર્ગ

આત્મિક રાજ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે ગુરુદેવની સેવા કરવી. ધર્મશાસ્ત્રોના પારગામી થવું, શાસ્ત્રના ઊંડા રહસ્યોનો વિચાર કરવો, મનની શુદ્ધિ માટે ધાર્મિક ક્રિયાઓ કરવી, તે વડે મનોબળ વધારવું, આત્મજાગૃતિ રહે તે માટે સત્પુરુષોનો સમાગમ કરવો, અસત્સંગનો ત્યાગ કરવો, રાગ-દ્વેષને મદ કરવા. બધા જીવોને પોતાના આત્મા સમાન જાણવા, પોતાના જેમ સર્વ જીવો સુખના કામી છે, માટે તેમને દુઃખ થાય તેમ ન કરવુ. તેમને સુખ થાય તેવો પ્રયત્ન કરવો. વચન પર કાબૂ રાખવો.

તે માટે સત્ય, તથ્ય, મિત અને પ્રિય વચન બોલવા. ધન મનુષ્યોને પ્રાણથી અધિક પ્રિય હોય છે, માટે પરધનને ગ્રહણ ન કરવું, તેમજ બીજાની વસ્તુઓ પણ ન લેવી. હરામનું કંઇ પણ ન લેવું. વિના હક્કનું પણ કંઇ ન લેવું.' સ્ત્રીઓનું સ્મરણ, ચિંતન, મનન, પ્રાર્થના, નિરીક્ષણ અને તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરવો એ સર્વ રાગના કારણભૂત હોવાથી સાધકે તેનો ત્યાગ કરવો.

સંયમી જીવન જીવવું, નિર્દોષ આહાર, પાણી,

પાત્રાદિ ગ્રહણ કરી ધર્મમાર્ગમાં સહાયક શરીરનું રક્ષણ કરવું. નવ કલ્પી અપ્રતિબંધ વિહારે વિહરવુ. નિદ્રા, તંદ્રા, આળસ્ય, વિશાદ અને પ્રમાદને અવકાશ ન આપવો. શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ એ પાંચ મનોજ્ઞમાં રાગ ન કરવો અને અમનોજ્ઞમાં દ્વેષ ન કરવો. વિષયોની આસક્તિનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. સદા સંતોષી રહેવું. ક્ષણે-ક્ષણે વિશુદ્ધ પરિણામો રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. તપશ્ચર્યા કરવી.

પાંચ પ્રકારના સ્વાધ્યાય કરવા. સમિતિ અને ગુપ્તિનું સમ્યક્ પ્રકારે પાલન કરવુ.

ક્ષુધાદિ પરિસહોને સહન કરવા. ધૈર્ય, બુદ્ધિ અને સ્મૃતિ બલવાન બને તેવો અભ્યાસ કરવો. બાહ્યવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરી અંતરવૃત્તિઓ કરીને આત્મ-પરમાત્માના સ્વરૂપમાં એકાગ્ર બનવું. આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી આત્મિક રાજ્યમાં પ્રવેશ કરવાના અધિકારી બની શકાય છે.

અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય :—

આત્મિક રાજ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે અભ્યાસની સાથે વૈરાગ્યની પરમાશ્યકતા છે. વૈરાગ્યના અભાવમાં જીવ પર પદાર્થોમાં આસક્ત બની જાય છે. વૈરાગ્યથી વિરક્તભાવ કેળવાય છે. સામાન્ય વૈભવથી લઇને સ્વર્ગ સુધીના બધા વૈભવો કાગવિષ્ટા સમાન લાગે ત્યારે જાણવું કે

વૈરાગ્ય પરિપકવ થયો છે. આત્મ-માર્ગમાં પ્રયાણ કર. વામાં સહાયક સાધનોનો દીર્ઘકાળ સુધી પ્રેમપૂર્વક સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ અભ્યાસમાં પણ અંતરંગ અભ્યાસ જ મનોવૃત્તિઓનો નિગ્રહ અને શુદ્ધ કરવામાં સહાયક બને છે.

ચિત્તવૃત્તિઓની શુદ્ધિ :—

મહામોહના સૈન્યના સુભટો ચિત્તવૃત્તિમાં પ્રવેશ કરે કે તરત જ એમને અટકાવવા. અટકાવવા એટલુ જ નહિ પણ તેઓ જયાં-જયાં દૃષ્ટિગોચર થાય ત્યાંથી તેને દૂર કરી દેવા, નષ્ટ કરી દેવા. એ મહામોહની જાત બહુમાયાવી છે; અનેક રૂપો ધારણ કરે છે, અને કેટલીકવાર તો ધર્મને બહાને જીવનું ભાન ભૂલાવીને ફસાવે છે.

માટે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ વડે તેનું સંશોધન કરીને તેઓ જયાં હોય ત્યાંથી તેમને શોધીને દૂર કરવા. તેઓ ઘણી વખતે મનમાં જ પ્રગટ થઈ તોફાન મચાવે છે. માટે મનની વૃત્તિઓને એકાગ્ર કરીને જોયા કરવી અને તેમાં મહા-મોહાદિ શત્રુઓ પ્રવેશ કરે કે તરત જ તેને અટકાવવા એટલે તેનો વિલય થઈ જશે.

જો તેઓ પ્રબળપણે પ્રગટ થાય તો તેને જ્ઞાતા-દૃષ્ટા રૂપે જોતા રહેવું એટલે તે નષ્ટ થઇ જશે. તે સ્થિતિમાં દૃષ્ટા તરીકે ન રહેવાય તો તે વિચારના પ્રતિ-

પક્ષી વિચારો મનમાં ભાવના રૂપે કરીને તેને દૂર કરવા એટલે ચિત્તવૃત્તિ શુદ્ધ અને નિર્મળ બનશે.

ચિત્તવૃત્તિમાં પૂર્વના દ્વારેથી પ્રવેશ :—

ચિત્તવૃત્તિએ આત્મિક રાજ્યની ભૂમિકા છે તેને સ્થિર કરીને ચારિત્રધર્મના સૈન્યનું બળ વધારવાનું છે. મૈત્રી, પ્રમોદ, કારુણ્યતા અને મધ્યસ્થતા એ ચાર ભાવના રૂપી દેવીઓને રાજ્યમાં પ્રવેશ કરતી વખતે મદદગાર તરીકે સાથે રાખવી તથા બીજી બધી સામગ્રી સાથે પૂર્વના દ્વારથી આત્મિક રાજ્યમાં પ્રવેશ કરવો. ત્યાં ડાબી દિશા તરફના ભાગમાં મહામોહના સૈન્યના આધારભૂત ગ્રામ, નગર, પર્વતો અને નદીઓ આવેલા છે અને જમણી દિશા તરફના ભાગમાં ચારિત્ર ધર્મના સૈન્ય સબધી ગ્રામાદિ આવેલા છે. તેના અતિમ છેડે પશ્ચિમ દિશા તરફના ભાગમાં નિવૃત્તિ નામની નગરી છે. તે નગરી આ અટવીને ઉલ્લંઘન કર્યા પછી આવે છે.

આ બધી ધમાલ ચિત્તવૃત્તિમાં જ છે.

મોક્ષનગર તો ચિત્તવૃત્તિઓની પેલે પાર છે. તે નિવૃત્તિનગરે પહોંચતા આત્મ રાજ્ય સંપૂર્ણપણે પ્રાપ્ત થાય છે.

ચિત્તવૃત્તિ રૂપી અટવીના મધ્યમાં ઉદાસીનતાનો માર્ગ

ચિત્તવૃત્તિરુપી અટવીના મધ્યમાં ઉદાસીનતાનો માર્ગ :–

શક્તિઓ-સિદ્ધિઓ ફસાવવાને માટે આવે છે પરંતુ સાધકે ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે તે પણ મહામોહના સૈન્યના સુભટોની એક પ્રકારની માયાજાળ જ છે, ભૂલ-ભૂલામણી છે. માટે તેમાં આસક્ત ન થતાં અપ્રતિબંધ-પણે સાવધાની પૂર્વક આગળ વધ્યે જવું. નિવૃત્તિનો માર્ગ ચિત્તવૃત્તિ રૂપી અટવીના મધ્ય ભાગમાં થઈ ને જાય છે, તે અત્યંત સરલ અને સીધો છે. રસ્તામાં મહામોહના સૈન્યનો સ્પર્શ પણ ન થાય એની ખાસ સાવધાની રાખવી જોઈએ. તે માર્ગનું નામ ઉદાસીનતા છે. આ માર્ગે થઇને નિવૃત્તિ નગરીમાં જવાય છે. ચારિત્ર ધર્મના સૈન્યને આ માર્ગ ઘણો પ્રિય છે. તેના સુભટો ત્યાં રસ્તામાં ફરતાં જોવામાં આવે છે. કેટલાક મુસાફરો નિવૃત્તિનગર તરફ પ્રયાણ કરનારા હોય છે. તેનો ભેટો પણ રસ્તામાં થાય છે, પણ તે તો સહાયક છે, તેનાથી ગભરાવાની જરૂર નથી.

અધ્યવસાય રૂપી દ્રહ :—

આ ચિત્તવૃત્તિ રૂપી અટવીમાં પ્રવેશ કરીને આગળ વધતાં શરૂઆતમાં જ 'અધ્યવસાય નામનો' મોટો દ્રહ આવે છે. તેમાં થઈ ને જ રસ્તો નીકળે છે. એને મહામોહના સુભટો ડોહળીને મલિન કરી નાંખે છે; કારણ કે તેથી જ તેના સૈન્યને પોષણ મળે છે, અને ચારિત્ર

ધર્મના સૈન્યને તેઓ વિઘ્નરૂપ બને છે. આ અધ્યવસાય રૂપી દ્રહ જ્યારે શાંત અને સ્થિર હોય ત્યારે-ત્યારે ચારિત્ર ધર્મની સ્વાભાવિક વૃદ્ધિ અને પોષણ થાય છે, અને મહામોહનુ સૈન્ય દુર્બલ અને બળ હીન બને છે.

એ અધ્યવસાય રૂપી દ્રહને ચારિત્ર ધર્મ નિર્મળ બનાવવા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે મહામોહાદિ તેને મલિન કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આમ બન્નેના કાર્યો જુદા-જુદા છે.

અધ્યવસાય રૂપી દ્રહને શુદ્ધ કરનાર ભાવના રૂપી દેવીઓ :-

અધ્યવસાય રૂપી મહાદ્રહને નિર્મળ બનાવવા માટે મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા, મધ્યસ્થતા નામની ચાર ભાવના રૂપી દેવીઓની સહાયતા લેવી જોઈએ.

"સર્વ જીવો પર મૈત્રીભાવ ધારણ કરવો તેથી દ્વેષ, વેર ભાવનો નાશ થાય છે અને અવેરભાવ હૃદયમાં પ્રગટે છે. ગુણીજનોને જોઈને પ્રમુદિત થવું, એથી ઈર્ષા દૂર થાય છે અને પ્રેમભાવ પ્રગટ થાય છે. દુઃખી જીવોને દેખી કરુણાભાવ ઉત્પન્ન કરવો જેથી કરુણા ગુણ તથા અહિંસક ગુણ હૃદયમાં પ્રગટે છે. પાપી જીવો ઉપર મધ્યસ્થભાવ રાખવાથી ક્ષમા ગુણ પ્રગટે છે. એ પ્રમાણે એ ચાર ભાવનારૂપી દેવીઓ જીવના અધ્યવસાયને (પરિણામ-ભાવોને)

નિર્મળ બનાવે છે.” આ ભાવનારૂપી દેવીઓ અધ્યવસાય રૂપી દ્રહને નિર્મળ બનાવવામાં બહુ જ પ્રવીણ છે. તેઓ આ દ્રહને નિર્મળ કરે એટલે ચારિત્ર ધર્મ વગેરે અંતરંગ રાજાઓ બળવાન બને છે, અને મહામોહ વગેરે નિર્બળ બને છે. તેથી ચારિત્ર ધર્મના રાજાઓને આગળ વધવામાં સુગમતા થાય છે.

ધારણા નદી :—

આ મહા દ્રહમાંથી ધારણા નામની નદી શરૂ થાય છે, તે નદીને તરીને પાર જવા માટે સ્થિરતા પૂર્વક દીર્ઘ સમય સુધી બેસી શકાય તેવા આસન પર બેસીને શ્વાસોશ્વાસ બંધ કરીને કેવલ કુંભકની ઝડપવાળી ચાલે, ઈન્દ્રિયોના વિક્ષેપોનો ત્યાગ કરીને તેને પાર ઉતરી શકાય છે. આ નદીને ઉતરતા એ નદીમાં મહા-મોહાદિ શત્રુઓ વિવિધ પ્રકારના વિકલ્પોની કલ્પનાવાળા વિક્ષેપો ઉત્પન્ન કરે છે, તે કલ્લોલોને સાવધાન રહીને પૂર્વે કહેલ કેવલ કુંભક વડે દૂર હાંકી મૂકવા, શ્વાસોશ્વાસ બંધ થતાં જ વિકલ્પો પણ પોતાની મેળે બંધ થાય છે.

ધર્મ ધ્યાનરૂપી કેડો :—

ત્યાર પછી ધર્મધ્યાન નામનો સરલ કેડો-પગદંડો આવે છે, તે માર્ગે આગળ વધવું જોઇએ આગળ ચાલતાં તે

ધર્મધ્યાન નામનો કેડો, સબીજ યોગમાર્ગ–સબીજ સમાધિ નામના મોટા માર્ગની અંદર જઈ ને મળી જાય છે, તે માર્ગે આગળ વધતાં દરેક ક્ષણે મહામોહાદિ શત્રુઓ નાશ પામતા જાય છે.

તેમના સબંધવાળા બધા સ્થાનો અલાયમાન થાય છે, ચારિત્ર ધર્મનું સૈન્ય બળવાન બને છે, સમગ્ર રાજ્યભૂમિ નિર્મળ શ્વેતવર્ણને ધારણ કરે છે, કેવલ સાત્વિક પ્રકૃતિ થઈ રહે છે.

રાજસ અને તામસનું–વિષયવાસનાઓ અને ક્રોધાદિ કષાયો શાંત થઈ જાય છે.

શુક્લધ્યાન :—

ત્યાર પછી આગળ જતાં શુક્લધ્યાન નામનો પગદંડો દેખાય છે, તે માર્ગે આગળ વધતાં વિમળ કેવળજ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. પછી ત્યાંથી આગળ જતાં તે કેડો નિર્બીજયોગ–નિર્બીજ સમાધિ નામના મોટા માર્ગમાં ભળી જાય છે. ત્યાં સ્થિરતા કરીને વિષમ શત્રુઓરૂપી કર્મોને સમ કરવા માટે કેવળ સમુદ્દઘાત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ત્યાર પછી શૈલેશી નામનો માર્ગ આવે છે.

મન, વચન, શરીરની અડોલ સ્થિરતા ફરી ત્યાં ઉત્થાન ન થાય તેવો મનનો નાશ ત્યાં તે માર્ગે જવાનું

હોય છે. તેજ માર્ગે ચાલનાર નિવૃત્તિ નગરે પહોંચી શકે છે. ત્યાં જે જાય તે નગરમાં શાશ્વત પરમાનંદના ભોક્તા બને છે.

ઉપરોક્ત નગરે પહોંચવા માટે જો ઉદાસીનતા નામના મોટા રાજમાગ નો ત્યાાગ ન કરે તો જ પ્રાપ્ત થાય. એ માર્ગે થઈ ને નિવૃત્તિનગરે જતાં રસ્તામાં જ્યારે ખાસ જરૂર પડે ત્યારે સમતા નામની યોગનલિકા ગ્રહણ કરી સંયમ કરવો–તેની અંદર દ્રષ્ટિપાત કરવો પડે, ઉપયોગને સ્થિર કરવો પડે ત્યારે જે વસ્તુ તત્વનો નિશ્ચય કરવો હોય તેનો યથાર્થ બોધ થાય છે. પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે. પછી તો જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે જે કરવાનુ હશે તે વિવેક વડે જણાય આવશે, દ્રષ્ટિ પંથમાં આવશે. એ નિવૃત્તિ નગરીમાં જે જીવાત્માઓ પ્રવેશ કરે છે તેઓ નિરંતર આનદરૂપ અંતરંગ રાજ્યના ભોકતા બને છે. જ્ઞાનીઓના વચન પર શ્રદ્ધા કરીને જે ભવ્યાત્માઓ ! આ યોગમાર્ગનું આરાધન કરશે, તે શિવપદના ભોકતા બનશે.

આગમનો સાર ધ્યાન યોગ :—

સર્વ આગમનો સાર નિર્મળ ધ્યાન યોગ છે. સમગ્ર સિદ્ધાંત સાગરનો સાર આ શબ્દોમા આવી જાય છે. જૈનશાસ્ત્રમા ગૃહસ્થધર્મના જે બાર વ્રતો તથા સાધુઓના પાંચ મહાવ્રતો અને જે મૂળ ગુણો અને ઉત્તરગુણો

બતાવેલા છે, અને જે-જે બાહ્ય ક્રિયાઓ કરવાની કહેલ છે તે સર્વની સાધના કર્યા બાદ અંતમાં ધ્યાન-યોગની સાધના કરવાની છે. એ સર્વ પાંચમહાવ્રતો અને બારવ્રતો રૂપી મૂળગુણો તથા ઉત્તરગુણો અને તપ, જપ, સેવા, ભકિત, દાનાદિ સર્વ ક્રિયાઓ કરવાનો હેતુ ધ્યાન-યોગની સાધના કરવા માટે યોગ્યતા કેળવવાનો છે.

ધ્યાન માટે મનની શુદ્ધિ :-

મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે ધ્યાનયોગની સાધના (અભ્યાસ) કરવી જરૂરની છે, અને ધ્યાન સાધના કરવા માટે મનની નિર્મળતા કરવાની જરૂર છે. મનને શુદ્ધ કરવા માટે અહિંસાદિ સાધનો અત્યંત ઉપયોગી છે. એ કારણે અનુષ્ઠાન-કર્મકાંડ, વ્રતો, તપ, જપાદિ જે કરવામાં આવે છે તે બધાં મનની શુદ્ધિ માટે જ કરવાના હોય છે. તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ. એથી આ વ્રતો કે અનુષ્ઠાનો કરવાથી જ ઈતિ કર્તવ્યતા કે પૂર્ણતા માનવાની કોઈ ભૂલ ન કરે. તે તો મણમાં પહેલી પૂણી સમાન છે. ત્યાર પછી ધ્યાન-યોગની સાધના કરીને, આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રગટ કરવાનુ છે. કહેવાનો મતલબ એ છે કે, બધા અનુષ્ઠાનો, વ્રતો, તપ, જપ વગેરે અંતરંગ શુદ્ધિ કરવા અર્થે અને અતરગ શુદ્ધિ થયા બાદ જ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાનો તે સાધક અધિકારી બને છે, તે માટે કરવાના છે, યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા અર્થે

જ કરવાના છે. જો વ્રતાદિ દ્વારા મનોશુદ્ધિ થઈને ધ્યાન-યોગ સિદ્ધ ન થાય તો તે વ્રતાદિથી આત્માનો અનુભવ થાય નહિ. વ્રતાદિ તો તેના એક અગ સમાન છે, બધા અંગો એકત્ર થવાથી જ સંપૂર્ણ સાધ્યની સિદ્ધિ થાય. માટે ધ્યાન-યોગ એ સર્વનો સાર છે.

આરંભાદિ મળનો ત્યાગ :

એ ધ્યાન યોગની સાધના કરનારે પ્રથમ આરંભાદિ મળનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. બાહ્ય આચાર-વિચારની શુદ્ધિ કરવી જોઈએ. સર્વ ઉપાધિનો ત્યાગ કરનાર જ ધ્યાન-યોગનો અભ્યાસ સારી રીતે કરી શકે છે. જે કોઈ વ્યક્તિ ઉપાધિ રહિત થઈને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે તો તે સત્વર પ્રગતિ સાધીને આત્મબોધને પ્રાપ્ત કરે છે, અને સંસારનો ઉચ્છેદ કરે છે.

અનુષ્ઠાનની વ્યાપકતા :-

જેમ સર્વ રોગનું મૂળ કારણ વાત, પિત અને કફ છે. હવે જે ઉપાયથી અથવા ઔષધથી વાત, પિત, કફનું શમન થાય-આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય તે તે વ્યક્તિ માટે ઉત્તમ ઔષધ છે. એજ પ્રકારે જે ઉપાયથી રાગ-દ્વેષ અને મોહાદિ વિકારો-વ્યાધિઓ નાશ પામે. અને આત્મા તે-તે અંશે નિર્મળ શુદ્ધ થતો જાય તે ઉપાયો જૈન દર્શનના હોય કે જૈનેત્તરના હોય છતાં તે સર્વ-

જ્ઞના મતને અનુકૂળતા-સંમત છે. અને જે અનુષ્ઠાનો મનને શુદ્ધ કરનાર ન હોય, મલિનતા દૂર કરનાર ન હોય. અને મોક્ષમાર્ગની પ્રગતિના રોધક હોય તે અનુષ્ઠાનો કરનાર જૈન સાધુ હોય કે જૈનશ્રાવક હોય છતાં તે અનુષ્ઠાનો જૈનદર્શનથી બહારના છે. ચિત્તની નિર્મળતા કરનાર 'સત્ય તત્ત્વનુ જ્ઞાન અને વિશુદ્ધ વર્તન' ગમે તે દર્શનમાં રહીને વ્યક્તિ કરતી હોય તો પણ તે વડે મોક્ષ માર્ગમાં પ્રગતિ કરી શકાય છે. આત્મ વિકાસ માટે બાહ્યચારને મુખ્ય માનેલ નથી પરંતુ આંતરિક શુદ્ધિ, નિર્મળતા, રાગાદિ વિકારોની મંદતા, અને આત્મોપયોગની અખંડ જાગૃતિને મુખ્ય માનેલ છે.

ધ્યાનની વ્યાપકતા :—

ધ્યાન-યોગ સર્વથી શ્રેષ્ઠ યોગ છે. મોક્ષ સાધક છે. સર્વ ઉપાધિથી રહિત વિશુદ્ધ ચિત્તવાળા જીવો તેનો અભ્યાસ કરી શકે છે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારે એકાંત સ્થળમાં બેસીને પોતાના ભાવમન વડે જોયા કરવુ અર્થાત્ દ્રવ્યમનનું નિરીક્ષણું કરવું. મનમાં અશુભ વિચારો આવે તો સમજવું કે તે વિચારોથી પાપનો બધ થાય છે, અને જો શુભ વિચારો આવે તો તેનાથી પુણ્ય બંધ થાય છે. હુ આ શુભાશુભ વિચારોનો જાણનારો જોનારો છું, જ્યારે એ શુભાશુભ સંકલ્પો-વિકલ્પોનો નિરોધ થાય ત્યારે જેનો અનુભવ થાય તે જ હું સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું.

આત્માનો પરિણમન ધર્મ :—

આત્માનો ધર્મ પરિણમનશીલ છે. કોઇને કોઈ આકારે પરિણમવું-તદ્દાકાર થવું એ કર્મથી બંધાયેલા આત્માને ગમે છે અને તે પરિણમન પામીને રાગ-દ્વેષ કરે છે. એવો જીવનો સ્વભાવ છે કે, તે શુભાશુભ ભાવે પરિણમીને પુણ્યપાપથી બંધાય છે. પરંતુ જ્યારે શુભાશુભ ભાવે આત્મા પરિણમતો નથી ત્યારે તે પોતાના શુદ્ધ સ્વભાવમાં સ્થિર રહે છે. આ રાગ-દ્વેષ વિનાની મધ્યસ્થ સ્થિતિમાં રહેલો આત્મ કર્મોથી મુક્ત થાય છે. હિંસા, અસત્ય, ચોરી, કુશીલનું સેવન, ધનાદિનો સંચય, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ, દ્વેષ, કલેશ, નિંદા વગેરેમાં મનાદિની પ્રવૃત્તિ કરવી; તેના વિચારો કરવા—વિકલ્પો કરવા એ બધાંથી અશુભ વિચારો પ્રગટે છે. જેમ અપથ્ય ભોજન કરવાથી રોગની વૃદ્ધિ થાય તેમ હિંસાદિની પ્રવૃત્તિ વગેરેના વિચારોથી પાપ કર્મની વૃદ્ધિ થાય અને આત્મા મલિન બને. જેમ પથ્ય ભોજન કરવાથી શરીરની આરોગ્યતા સારી રહે છે તેમ અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહવૃતિ, ત્યાગ, ક્ષમા, નમ્રતા, સરલતા, સંતોષ, પ્રેમ, વૈરાગ્ય, સમતા, પરોપકારના, પ્રભુસ્મરણ, સેવા વગેરેના વિચારો અને વર્તન કરવાથી મનમાં શુભ વિચારો પ્રગટે છે, તેથી જીવાત્માને શુભ કર્મનો બંધ થાય છે, અને અશુભ વિચારોથી, વર્તનથી અશુભ કર્મનો બધ થાય છે. આ બન્ને શુભા-

શુભ કલ્પનાવાળી મનની જાળને ત્યાગી, આત્મા ઉદાસીનતાવાળી મનની શાંત સ્થિતિમાં સ્થિર રહે તેને ધ્યાન કહેવાય છે.

આ ધ્યાનથી કર્મોની નિર્જરા-થાય છે. કેમ કે તેટલા વખત માટે આત્મા પોતાના આત્મસ્વરૂપે પરિણમે છે. એ સમયે રાગ-દ્વેષ ન હોવાથી આવતા કર્મો અટકી જવા રૂપ સંવર થાય છે, અને પૂર્વે બાંધેલા કર્મોનો નાશ થવા રૂપ નિર્જરા થાય છે. માટે આત્માર્થી મુમુક્ષુએ રાગ-દ્વેષનો નાશ કરનારા વિવિધ ઉપાયો વડે મનની કલ્પનાની જાળને તોડી નાખવી જોઇએ. વિકલ્પોનો લય કરીને સ્વરૂપમાં તદાકાર થવું એ ઉત્તમ પ્રકારનું ધ્યાન છે.

ધ્યેયની વ્યાપકતા :—

જીવો વિવિધ પ્રકારની રુચિવાળા હોય છે. તેથી પ્રભુમહાવીરદેવે વિવિધ પ્રકારના આલંબનો બતાવ્યા છે. છતાં જેવુ આલંબન હોય તેવું ચિત્ત બને છે. શુભ આલંબનથી ચિત્ત શુભાકાર ધારણ કરે છે, અશુભ આલંબનથી અશુભાકાર ધારણ કરે છે, એ વાત તો દરેકને અનુભવ સિદ્ધ છે. ચિત્તની સ્થિરતા માટે જેના વડે વૈરાગ્યભાવ ઉત્પન્ન થાય અને મન રાગ-દ્વેષ રહિત બને તે માટે વીતરાગ પરમાત્માનું આલંબન લઈને તેમનું ધ્યાન કરવું તે ઉત્તમ છે. દીર્ઘ સમય સુધી પરમાત્માનું

સાકાર ધ્યાન કરવાથી સાધક આત્માનું ધ્યાન કરવાને લાયક બને છે. એ લાયકાત આવ્યા પછી આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. ક્રમથી જ આગળ વધી શકાય.

એકદમ લાયકાત વગર ઉચ્ચા આલંબનેા લઈને ધ્યાન કરવાથી પ્રગતિ થાય નહિ અને આત્મા ત્યાંનેા ત્યાંજ અટકી જાય માટે બધું ક્રમથી જ કરવાનું હેાય છે.

વીતરાગ પરમાત્મા અરિહંતનું ધ્યાન કરવું તેને સાકાર ધ્યાન કહેવાય અને આત્મા સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે નિરાકાર ધ્યાન કહેવાય.

બન્ને એક બીજા ના સહાયક અને પૂરક છે માટે બન્નેની જરૂર છે. પ્રથમ સાકાર ધ્યાનનેા અભ્યાસ કરવેા અને પછી નિરાકાર આત્માનું ધ્યાન કરવું જોઈએ.

વિશ્વમાં પરમાત્મા એક જ છે :

ધ્યાન કરવા માટે જેનું આલંબન લેવામાં આવે છે તે પરમાત્મા વિશ્વમાં એકજ છે તે સર્વ જાણનાર હેાંવાથી સર્વજ્ઞ કહેવાય છે. સર્વ જોનાર હેાવાથી સર્વદર્શી કહેવાય છે.

રાગ–દ્વેષ રહિત હેાવાથી વીતરાગ, વીતદ્વેષ છે. મહામેાહનેા તેમણે નાશ કરેલ હેાવાથી નિર્મોહી છે. આવા ગુણવાળા દેવ જ્યારે દેહધારી હેાય છે,

ત્યારે તેને સકલ-સાકારદેવ કહેવાય છે. અથવા અરિહંત પ્રભુ કહેવાય છે. જ્યારે તેઓ મોક્ષમાં જાય છે ત્યારે તેને નિષ્કલ-નિરાકારદેવ કહેવાય છે. ઉપરોક્ત ગુણયુકત દેવ જ વિશ્વનો પ્રભુ થવાને લાયક છે. આવા સ્વરૂપવાનને જ દેવ કહેવાય. એવો જેણે દેવના સબંધમાં નિશ્ચય કર્યો હોય તેને તે દેવના નામમાં **વપરાયેલ** વિવિધ શબ્દોથી એ જુદા-જુદા દેવો છે તેવી બુદ્ધિ થતી નથી. ઉપરોકત ગુણવાળા દેવને કોઈપણ બીજા નામથી સંબોધન કરે તેમાં કોય પ્રકારે અર્થનો ભેદ થતો નથી. જો પરમાર્થ એક છે તો પછી નામ માટે વાદવિવાદ કરવાનું કોઈ કારણ રહેતું નથી પૂર્વે કહેલા ગુણવાળા પ્રભુને ઓળખીને, જાણીને જેઓ તેને ભજે છે તે તેનો પ્રભુ છે. આ મારો દેવ છે, અને આ તારો દેવ જુદો છે! એ તો કેવલ વિતંડવાદ છે.

જે તેમના પ્રત્યે પ્રેમભાવ રાખીને તેમનું ધ્યાન, સ્મરણ, ઉપાસના કરે છે, તેનું અવશ્ય કલ્યાણ થાય છે. સંસારી જીવોમાં જે વિવિધતા દેખાય છે તે વિવિધતા કર્મોથી ઉત્પન્ન થયેલ છે.

જ્યારે તે આત્મા કર્મપ્રપંચથી મુકત થાય છે. ત્યારે તે પરમાત્મા સમાન બને છે.

તે પરમાત્મા અશરીરી છતાં અનંતશકિતથી પૂર્ણ હોય છે. જે કોઈ તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરે, તેમના

કહેવા પ્રમાણે આચરણ કરે તે જીવેા મુકત બને છે ઉપર જણાવેલ ગુણયુકત પરમાત્મા છે એમ જેણે જાણ્યું છે, ભાવથી તેનેા સ્વીકાર કરેલ છે, તેવા નિર્ણયવાળા જીવેાને દેવના સંબંધમાં કેાઇ કારણથી વિવાદ ઉત્પન્ન થતેા નથી. અર્થાત્ જુદા-જુદા નામેાથી તે વિવાદ કરતેા નથી. જેઓ પેાતાની અજ્ઞાનતા વડે રાગ-દ્વેષ અને મેાહાદિયુકત દેવમાં દેવપણાની કલ્પના કરે છે-માન્યતા રાખે છે તેને તત્ત્વજ્ઞ પુરુષેા કરુણાબુદ્ધિથી કહે છે કે તેને દેવ ન કહેવાય. એ પ્રમાણે તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ દેવનું સ્વરૂપ કહ્યું છે તે દેવનું સ્વરૂપ પ્રમાણ યુકત સિદ્ધ હેાવાથી સર્વ ધર્મવાળાએા એ તે દેવની પરીક્ષા કરી એક જ વીતરાગદેવની આરાધના કરવી જોઇએ.

વિશ્વમાં એક જ ધર્મ :

પરમાર્થિક દૃષ્ટિએ વિચારતાં શુદ્ધ ગુણ રૂપ કલ્યાણનેા કરનારેા ધર્મ પણ વિશ્વમાં એક જ છે. તે શુદ્ધ ગુણેા દશ પ્રકારના છે. તેમાં સર્વ ધર્મોનેા સમાવેશ થઈ જાય છે.

૧. ક્ષમા ધારણ કરવી અને ક્રોધનેા નાશ કરવેા.

૨. નમ્રતા ધારણ કરવી અને માનનેા ત્યાગ કરવેા.

૩. શૌચ એટલે બાહ્ય શરીરાદિને પવિત્ર રાખવા, શરીરથી કેાઇનું અહિત ન કરવું. અભ્યંતર શૌચમાં

મનને વિકાર રહિત નિર્મળ રાખવું.

૪. તપ, બાહ્ય, અભ્યંતર તપ કરવો. બાહ્યતપમાં ઈચ્છાનો નિરોધ કરવો, અભ્યંતર તપમાં કર્મને તપાવે-ક્ષય કરે તેવા ધ્યાનાદિ કરવા.

૫. સંયમ, મન, ઈન્દ્રિયોને વશ કરવા.

૬. મુક્તિ, લોભનો ત્યાગ કરીને સતોષ ગુણને અપનાવવો.

૭. બ્રહ્મચર્ય, મન, વચન અને શરીરથી શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનુ પાલન કરવું.

૮. સત્ય, સત્ય, તથ્ય, પ્રિય, હિતકર વચન બોલવા.

૯. આર્જવ. કપટનો ત્યાગ કરી સરલતા ધારણ કરવી.

૧૦. ત્યાગ. સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રગટ કરવું.

એ દશ પ્રકારના ધર્મની આરધના કરવાથી સ્વર્ગ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૨૫
જૈન સાધના એક મનોવિજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ

તે ક્રિયા જેના વડે સાધ્યની ઉપલબ્ધિ થાય, એને સાધના કહેવામાં આવે છે. જીવ માત્રનું સાધ્ય છે

દુઃખોનો આત્યંતિક નાશ કરવો અને ચિરંતન સુખ-આનંદને પ્રાપ્ત કરવો.

સમસ્ત દુઃખોનુ મૂળ કારણ છે પરાધીનતા અર્થાત્ પરની આધીનતા યા પરનું બંધન. અતઃ બંધનોથી મુકત થવુ, એજ મુક્તિ જીવ માત્રનું સાધ્ય છે.

બંધનનું સ્વરૂપ :-

બંધનમાંથી મુકત થવું એજ મોક્ષ છે. અતઃ સર્વ પ્રથમ બંધનના સ્વરૂપને સમજવું તે આવશ્યક છે. વસ્તુતઃ એ બધન બાહરનું નથી પરંતુ આપણી જ ક્રિયાઓ, ઈચ્છાઓના નિમિત્તે જ બંધન થાય છે તેને જૈનદર્શન કર્મ બંધન કહે છે. મનોવિજ્ઞાનીઓના મત અનુસાર આપણે જે કોઈ ક્રિયા, કાર્ય કે વિચાર, પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ એના પ્રભાવનું બિંબ, ચિત્ર, આપણા મન પર અંકિત થાય છે. એને સાધારણ ભાષામાં 'સંસ્કાર' અને જૈન દર્શનમાં કર્મબંધન કહેવામાં આવે છે. આપણી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિને અનુરૂપ સંસારની રચના નિરંતર થતી રહે છે તથા એ સસ્કારોનો અંતરમાં સંચય થતો રહે છે, જે ભવિષ્યમાં યોગ્ય સમય આવે ત્યારે અનુકૂળ નિમિત્ત પામીને પ્રગટ થઈને જીવને એનું ફળ ભોગવવા માટે વિવશ કરે છે.

પરામનો વિજ્ઞાનના પ્રયોગના આધારથી સિદ્ધ થયું

છે કે આપણી પ્રત્યેક પરિસ્થિતિ પૂર્વ સંચિત કોઈને કોઈ સંસ્કાર રૂપ ઇચ્છા યા કાર્યના જ પરિણામ રૂપે હોય છે. સસ્કાર રચનાના ઉપર્યુક્ત રૂપને જૈનદર્શનની ભાષામાં 'કર્મ' કહેવાય છે.

એ પ્રકારે જૈનદર્શનની એ માન્યતા પદાર્થોની પ્રાપ્તિ કે પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણમાં કર્મ-ફળ જ કારણ રૂપ છે, એ મનોવિજ્ઞાનથી સ્પષ્ટ થાય છે. એટલુ જ નહિ, પરંતુ જૈન-દર્શનમાં જેમ કર્મને પુદ્ગલ, અચેતન અને ભૌતિક પદાર્થ માનેલ છે એ પ્રકારે આધુનિક મનો-વિજ્ઞાન વિચાર, વિચારોના તરંગોનું રૂપ, રંગ, આકૃતિ વગેરેને માને જ છે, સાથે એ તરંગોની પ્રેષણ અને ગ્રહણ-ક્રિયાઓનો પણ સ્વીકાર કરે છે. વિચારોની એ પ્રેષણ અને ગ્રહણ વિધિને 'ટેલીપેથી' કહેવાય છે. ટેલી-પેથીના પ્રયોગમાં એક વ્યક્તિ દ્વારા હજારો માઈલ દૂર સાગરમાં નિમગ્ન પનડૂબી (પાણીમાં ડૂબે ને અંદર ચાલે એનું નામ સબમરીન') માં બેઠેલ વ્યક્તિને વિચારો દ્વારા સંદેશ મોકલવામાં રૂસ અને અમેરિકા એ બન્ને દેશોએ પર્યાપ્ત સફલતા પ્રાપ્ત કરી છે. ટેલીપેથીની મહત્તા એથી વિશેષ વધી જાય છે કે જ્યાં પનડૂબીમાં રેડિયાના તરંગો પહોંચવામાં અસમર્થ છે ત્યાં વિચા-રોના તરંગો પહોંચવામાં સમર્થ છે. એનું કારણ છે વિચારોના તરંગો રેડિયાની વિદ્યુત તરંગોથી પણ અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે.

ઉપર લખેલ સસ્કારો કે કર્મોનું અંતસ્તલમાં અંકિત થવું એજ કર્મનું બંધન છે. જીવમાં રાગાદિ ભાવો વડે આકર્ષણ-શકિત ઉત્પન્ન થાય છે. કષાય રૂપ રાગ આકર્ષણ-શકિત વડે કર્મ પરમાણુઓ-કાર્મણ વર્ગણાઓ એ ચાયને આત્મા સાથે જોડાય જાય છે.

મન, વચન, શરીરની પ્રવૃત્તિ અનુસાર જ આત્મામાં એનુ રૂપ અંકિત થાય છે; કેમ કે પ્રવૃત્તિ પ્રાણીઓની પ્રકૃતિનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, અતઃ બધનના એ રૂપને 'પ્રકૃતિબધ' કહેવાય છે. પ્રકૃતિબંધમાં જોડનાર કાર્મણ-વર્ગણાઓને પ્રદેશ બધ કહેવાય છે. એ બન્ને પ્રકારના કર્મબધનનો સબંધ મન, વચન, શરીરની પ્રવૃત્તિઓથી થાય છે. પરતુ કર્મોના એ ભૌતિક દલિકોને ખેંચીને લાવનાર અને આત્મામાં અવસ્થિત કરનાર-કષાય ભાવ છે. કષાય યા રાગ ભાવની **તરતમતા** અનુસાર જ રસના અનુભવની તરતમતા અને આત્માની સાથે સ્થિત રહેવાનો સમય નિશ્ચિત થાય છે. રસાનુભૂતિની એ તરતમતાને 'અનુભાગબંધ' 'રસબધ' કહેવામાં આવે છે.

આત્માની સાથે કર્મોને અવસ્થિત રહેવાના સમયને 'સ્થિતિબંધ' કહેવાય છે. સત્તા, ઉદય, ઉદીરણા, ઉદ્વર્તના, અપવર્તન, સક્રમણ, નિધત્ત, નિકાચિત વિગેરે કર્મોના સર્વ ભેદોને વર્તમાન મનોવિજ્ઞાનના સંદર્ભમાં વ્યવહા-

ૈરિક અને પ્રાયોગિક રૂપ પ્રસ્તુત કરી શકાય પરંતુ એ આ લેખનો વિષય નથી.

ઉપર કર્મબંધ કેવી રીતે થાય છે, એ પ્રક્રિયા પર લખવામાં આવેલું છે. હવે એ વિચારવાનું છે કે કર્મ-બંધનું પરિણામ શું આવે છે? અને કર્મબંધ કયા કારણથી થાય છે? કર્મ-બંધનું પરિણામ એ છે કે કર્મોને અનુરૂપ એના ફળને ભોગવવા, કેમ કે કર્મના ફળને ભોગવી લેવાથી કર્મનું ફળ નીરસ અને નિઃસત્ત્વ થઈ જાય છે, તેની નિર્જરા થઈ જાય છે. કર્મના ફલ ભોગવવા માટે પરાશ્રયની આવશ્યકતા છે પરાશ્રય જીવને પરાધીનતામાં આબદ્ધ કરે છે જેનું પરિણામ અતોગત્વા અંતિમ પરિણામ દુઃખરૂપ જ હોય છે. આગળ કર્મબંધના કારણો અને નિવારણ પર મનોવિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી વિવેચન કરવામાં આવે છે.

કર્મ-બંધથી જીવ પરાધીન થાય છે. કર્મથી મુક્ત થવુ એજ પરાધીનતાથી મુક્તિ છે.

જે કારણો અને કાર્યથી કર્મનો નાશ થાય અને કર્મોનું આગમન રોકાય તે સાધન છે, અને જે કારણો અને કાર્યથી કર્મ-બંધ થાય તે અસાધન છે. અસાધન બે પ્રકારના છે.

૧. પાપ, ૨. આશ્રવ.

कन्हैया लाल लोढ़ा
2811 घी वालों का रास्ता,
जौहरी बजार, जयपुर—302003

૧. પાપ–'પાતિ આત્માનં ઈતિ પાપં' અર્થાત્ જે આત્માનું પતન કરે, તે પાપ છે. પતનનું કારણ હોય છે વજનદાર અને આકર્ષણશકિત. કષાયના આકર્ષણથી કર્મ–પુદ્ગલોના દલ ખેંચાઈને આવે છે અને આત્મા સાથે સંયુકત થાય છે, જેથી આત્મા ભારે વજનદાર બને છે, તેના ફલ સ્વરૂપે આત્માનું આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં પતન થાય છે. અતઃ આત્માના અધઃપતનનું કારણ કષાય યા આસકિતયુકત મન, વચન, કાયાની પ્રવૃત્તિયો છે.

પાપની એ પ્રવૃત્તિઓ, હિંસા, અસત્ય, ચોરી, મૈથુન, પરિગ્રહ, સંગ્રહવૃત્તિ, ક્ષોભ, અહંત્વ, વંચના, પ્રલોભન, રાગ, દ્વેષ, ક્લેશ વિગ્રહ, સઘર્ષ, પરદોષ–દર્શન, સંકુચિતા, સ્વાર્થરતતા, ભોગરુચિ, ઘૃણા, વિષય–કષાય વગેરે રૂપોમાં વ્યકત થાય છે. પાપની શરૂઆત સુખદ, પરિણામ દુઃખ રૂપ હોય છે. પાપ–જનિત સુખના ભોગીને દુઃખ ભોગવવું જ પડે છે. તેમજ પાપજનિત સુખ પણ વ્યાકુલતાયુકત હોવાથી દુઃખ રૂપ જ હોય છે, અતઃપાપ જીવોનું અહિત કરનાર હોવાથી અશુભ છે. એટલા માટે પાપકારી પ્રવૃત્તિ ઓને અશુભ યોગ કહેલ છે.

અશુભયોગમાં મુખ્યતા અશુભભાવોની હોય છે, એટલે માટે પાપોને અશુભભાવ પણ કહેવાય છે.

પ્રસ્તુત લેખમાં અશુભભાવ યા અશુભયોગ શબ્દ પાપ માટે જ પ્રયુક્ત છે.

૨. આશ્રવ :– જે કાર્યો, કારણો અને હેતુઓ વડે કર્મ આવે છે, એને આશ્રવ કહેવાય છે. પાપરૂપ પ્રવૃત્તિ-ઓ તો આશ્રવ છે જ, સાથે મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ, કષાય, અશુભયોગ એ કર્મબંધના પાંચ હેતુઓ પણ આશ્રવ જ કહેવાય છે. એનું વિશેષ નિરૂપણ સંવરના પ્રકરણમાં કરવામાં આવશે.
પાપ વૃત્તિઓ અને કર્મબંધનનો હેતુ 'આશ્રવ' જ જીવોને પરાધીન બનાવનાર છે. તેમજ એનું અહિત અને અકલ્યાણ કરનાર છે.
એને દુઃખી કરનાર છે અતઃ અસાધન છે.

અસાધનના ત્યાગમાં જ સાધન-નિર્માણ સંભવ છે. સાધનાના ત્રણ અંગ છે : ૧. સંવર. ૨. નિર્જરા, ૩. પુણ્ય. આગળ એનુ ક્રમશઃ વર્ણન કરવામાં આવે છે.

૧. સંવર આશ્રવનો નિરોધ કરવો અર્થાત કર્મબંધના હેતુઓથી પોતાના આત્માને બચાવવો તથા બંધ-નના કારણોનો અંત કરવો સંવરના બે રૂપ છે :–
૧. બંધના કારણોને સંકુચિત તથા નિર્બલ કરતાં-કરતાં તેનો અંત કરવો, ૨. બંધનના કારણોને મુક્તિના કારણોમાં રૂપાંતર કરીને એનો અંત

કરવો. સંવરનું પ્રથમરૂપ સાધનાનું નિષેધાત્મક નિવૃત્તિ રૂપ છે. સાધનાનું બીજું રૂપ વિધેયાત્મક ક્રિયાત્મક પ્રવૃત્તિરૂપ છે.

કર્મબંધના પાંચ હેતુ ’– ૧ મિથ્યાત્વ, ૨. અવિરતિ, ૩. પ્રમાદ, ૪. કષાય, ૫. અશુભયોગ એનાથી નિવૃત્તવા માટેના સાધન છે :– ૧. સમ્યક્ત્વ, ૨. વિરતિ, ૩. અપ્રમાદ–સતત જાગૃતિ, ૪. અકષાય અથવા કષાયની મંદતા, ૫. શુભયોગ.

અહીયા એ બંધનોના કારણો અને તેને નિવારણ કરવાના ઉપાયો પર પ્રકાશ પાડવામાં આવે છે.

૧. સમ્યક્ત્વ :– વિવેક રહિત વિશ્વાસ મિથ્યાત્વ છે. અર્થાત્ જે વસ્તુ જેવી નથી તેવી માનવી તે મિથ્યાત્વ છે. પરને ‘સ્વ’ માનવું એ સર્વથી મોટું મિથ્યાત્વ છે. એજ અન્ય સર્વ મિથ્યાત્વની ભૂમિકા છે. ‘પર’ તે છે જે આત્માથી ભિન્ન છે, સદા જે સાથે રહેતું નથી. એ દૃષ્ટિથી ધન, ધામ, ધરા વગેરે વસ્તુઓ તો ‘પર’ છે જ, શરીર, ઈન્દ્રિયો, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ વગેરે પણ ‘પર’ જ છે એને પોતાના માનવાથી એનામાં આત્મભાવ અપનત્વભાવ. જીવન બુદ્ધિ થાય છે. જીવાત્માઓ એના હોવામાં જ જીવન માનવા લાગે છે અને એના નાશમાં પોતાનો નાશ

માનવા લાગે છે. ફલસ્વરૂપ તે એને આધીન બની જાય છે અર્થાત્ પરાધીન બની જાય છે.

'પર'માં આત્મત્વ અને જીવનબુદ્ધિ થવાથી જીવ મોહમાં આવદ્ધ (જકડાય) જાય છે, પોતાનું ભાન ભૂલી જાય છે જેથી અહતા--મમતા, વિષય-વાસના, કષાય, કામના વગેરે સમસ્ત વિકારોની ઉત્પત્તિ થાય છે જે સમસ્ત બંધનો તથા દુઃખોનું કારણ છે.

મિથ્યાત્વને હટાવવું, વિવેકનો આદર કરવો, અર્થાત્ જે વસ્તુ તથા તત્ત્વ જેવુ છે એને એવા જ યથાર્થ રૂપમાં જાણવુ તથા વિશ્વાસ કરવો તે સમ્યકત્વ છે. તન, મન, ધન, જન વગેરે પર પદાર્થોમાંથી જીવનબુદ્ધિ હટવાથી જ વૃત્તિ અંતર્મુખ બને છે, જેના પરિણામે સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. સ્વરૂપ પ્રાપ્તિમાં જ શાંતિ, સમતા, સ્વાધીનતા, અને પરમાનંદની ઉપલબ્ધિ છે.

વિરતિ :- મિથ્યાત્વના કારણે જીવને પર પદાર્થોમાં જીવન-બુદ્ધિ થાય છે. પરમાં જીવન-બુદ્ધિ થવાથી પર પદાર્થોના ભોગમાં જીવને સુખની પ્રતીતિ થાય છે.

સુખની પ્રતીતિ થવાથી પરપદાર્થો પ્રત્યે અનુરક્તિનો ભાવ પેદા થાય છે. એજ રતિ યા સુખની લાલસા કામનાઓ અને વાસનાઓને જન્માવે છે જેને આધીન થઇને પામર જીવ એની પૂર્તિ માટે પ્રવૃત્તિ કરે છે. એની એ

રાગાત્મક વૃત્તિ અને એ વૃત્તિની પૂર્તિ માટે કરેલી પ્રવૃત્તિને અવિરતિ કહે છે. અવિરતિમાં આબદ્ધ વ્યક્તિની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ ભોગોની પ્રાપ્તિ માટે સ્વચ્છંદતાનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. એજ સ્વચ્છંદતાને અસંયમ કહેવાય છે. અસંયમ અવિરતિભાવનું ક્રિયાત્મક રૂપ છે.

સમ્યક્ત્વ પ્રાપ્ત થવાથી સાધક એ તથ્યને જાણી લે છે કે પર પદાર્થો મારાથી ભિન્ન છે અને મારું સુખ પર પદાર્થોને આધીન નથી, 'પર' પદાર્થો વડે સુખ પ્રાપ્ત કરવું યથાર્થ સુખ નથી પરંતુ સુખાભાસ માત્ર છે. પર પદાર્થો વડે સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, એ માન્યતા દૂર થવાથી સાધકનો પરપદાર્થો પ્રત્યે વિરક્ત ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારબાદ એને 'પોતાનુ' હિત અને સુખભોગો, વાસનાઓ, કામનાઓના ત્યાગમાં જ છે એમ અનુભવ થવા લાગે છે. અને તેથી તે ભોગો, વાસનાઓ, કામનાઓ, પાપોને ત્યાગવા, સંકુચિત અને સંયમિત કરવા માટે વ્રતોને ધારણ કરે છે. વ્રતો વિરતિ ભાવોનું ક્રિયાત્મક રૂપ છે, એને સંયમ પણ કહે છે.

વિરતિના બે રૂપ છે :– ૧. પાપરૂપ અશુભ પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ; એ વિરતિ સવર સાધનાનું નિષધાત્મક રૂપ છે. ૨. બીજું રૂપ વિધેયાત્મક છે એમા અણુવ્રતો. પાચ સમિતિઓનું પાલન કરવુ, અનિત્ય; અશરણ વગેરે બાર ભાવનાઓનું ચિંતન કરવું વગેરે સાધનાની પ્રવૃ–

ત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. કેમ કે એ પ્રવૃત્તિઓ રાગને ઘટાડનાર તથા વૃત્તિયોથી અતીત અને શુદ્ધાવસ્થાની પ્રાપ્ત કરવા માટે હેતુ રૂપ છે. માટે એ સાધનાનું અંગ છે. વિરતિ વડે રાગ ઘટે છે, રાગના ઘટવાથી સાધકમાં નિરાકુલતા, શાંતિ અને સ્વાધીનતાના ભાવો ને બળ તથા સ્થિરતા પ્રાપ્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

વિરતિ યા વ્રતો ધારણ કરવા એ સંવર સાધનાનું પ્રધાન ક્રિયાત્મક અને વિધેયાત્મક રૂપ છે અતઃ એ વ્યવહારમાં સવરનું પર્યાયવાચી સમાન બની ગયેલ છે.

અપ્રમાદ : ભોગોની સુખ-લોલુપતામાં પ્રમત્ત બનવું એ પ્રમાદ છે. પ્રમત્તતાથી સાધકમાં જડતા આવે છે, જાગૃતિ રહેતી નથી, ફલસ્વરૂપ એનામાં સાધ્યની પ્રાપ્તિ પ્રત્યે ઉદાસીનતા, શિથીલતા આવી જાય છે; જેથી સાધકની સાધનાની પ્રગતિ રોકાય જાય છે. વસ્તુ, વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિના સુખમાં આબદ્ધ રહેવું, સાધનાની પ્રાપ્તિ માટે વર્તમાનમાં તત્પર ન થવું પ્રમાદ છે. અર્થાત પરના સગ જનિત વિષય-કષાયના સુખમાં પ્રમત્તતારૂપ સુપ્તાવસ્થા પ્રમાદ છે.

વિરતિ ભાવ વડે સંસારની અસારતા, અનિત્યતા, અશરણતા વગેરેની ભાવનાઓ કરવાથી વૈરાગ્યની ઉત્પત્તિ થાય છે. જેથી સાધકની કર્મ, પરાધીનતા તથા રાગાદિ દોષો જનિત દુઃખો દૃષ્ટિગોચર થાય છે અને તે દોષો

જનિત દુઃખ તેને અસહ્ય લાગે છે, એ અસહ્યતા જ એને જાગૃત બનાવે છે એ જાગૃતિ એને દોષો અને વિકારોને દૂર કરવા માટે પ્રયત્નશીલ બનાવે છે. પાપો, દોષોને દૂર કરવાની સાધનાને ભવિષ્ય પર મૂલતવી ન રાખતા, વર્તમાનમાં જ તેને માટે પ્રયત્ન કરવો, સાધનાની ગતિ ને તીવ્ર કરવા માટે પૂર્ણ સામર્થ્યથી પ્રયત્ન કરવો એ અપ્રમાદ છે. પાપો, દોષો અને વિકારોનો એક અંશ પણ વિદ્યમાન હોય ત્યાં સુધી જીવનમાં શાંતિ તથા સુખનો અનુભવ કરવો પરાધીનતામાં આબદ્ધ રહેવા સમાન છે. જેના પરિણામ રૂપે જીવોને ભયંકર દુઃખો ભોગવવા પડે છે. જે પ્રકારે પ્રત્યેક બીજમાં અગણિત વૃક્ષ વિદ્યમાન છે જે અનુકૂળ નિમિત્ત પામીને પ્રગટ થાય છે. એ પ્રકારે પાપ અર્થાત કષાયના એક સુક્ષ્મ અંશમાં પણ સમસ્ત પાપ વિકારોની સત્તા વિદ્યમાન છે જે અનુકૂળ નિમિત્ત મળવાથી પ્રગટ થાય છે. અતઃ પાપ, કષાય, વિકારો કે અસાધનનો અંશ માત્ર પણ વિદ્યમાન હોય છતાં એના નાશનો ઉપાય ન કરવો અને શાંતિથી બેસી રહેવું એ પોતાનું ઘોર અહિતકારક છે; એ મોટી ભૂલ છે. એ પ્રમાદ જ આપણો મહાન શત્રુ છે સાધનામાં સતત જાગૃતિ પૂર્વક પ્રયત્નશીલ રહેવા રૂપ અપ્રમાદ જ માનવોનું કર્તવ્ય છે. સાધકે ભગવાન મહાવીરસ્વામીનું એ સૂત્ર સદૈવ સ્મરણમાં રાખવુ જોઇએ :– 'સમયં ગોયમ મા પમાયએ' અર્થાત્ હે ગોતમ! હે **સાધક!** સમય માત્રનો પણ 'પ્રમાદ' ન કર.

અકષાય :– જે ભાવ **કર્મોનો** કર્ષણ કરે, એ કષાય છે. કષાયનુ મૂળ છે રાગ યા આસક્તિ. આસક્તિ પર વસ્તુઓમાં થાય છે તેથી તે પરના સંગમાં આણંદ કરે છે, અર્થાત્ પરાધીન બનાવે છે પરાધીનતા જ બંધન છે.

આસકિતથી જ ક્રોધ, માન, લોભ, અહત્વ, માયા, પ્રપંચના, ક્ષોભ, લુબ્ધતા, સગ્રહવૃત્તિ વગેરે વિકારોનો જન્મ થાય છે. આસકિત વડે પર પ્રત્યે આકર્ષણ થાય છે.

આસકિતથી કર્મના રજકણો ખેંચાયને આત્માની સાથે એ પ્રકારે સયોગ થાય છે જે પ્રકારે ચુબકના આકર્ષણથી લોઢું ખેંચાયને ચુબક સાથે સંયુકત થઈ જાય છે.

આસકિતથી આત્મ–શકિતનો દુરૂપયોગ થાય છે અને આત્માનું પતન થાય છે, વૈરાગ્યની તીવ્રતાથી જાગૃતિ આવે છે. જાગૃતિથી રાગ, કષાય, આસકિત જનિત વ્યાકુલતા અસહ્ય લાગે છે. જેથી સાધક કષાય રહિત બનવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

કષાય રહિત બનવું અથવા કષાયને મંદ કરવા એ સંવર છે.

શુભયોગ :– મન, વચન, કાયાના યોગોની પાપરૂપ

ક્રિયાઓ એ અશુભ યોગ છે. યોગ કર્મોને અભિવ્યકત કરવાનુ સાધન છે અને નવીન કર્મો બાંધવાનું કારણ પણ છે.

અશુભ યોગો વડે, દુર્વ્યસનો વડે, અશુભ સંસ્કારો રૂપ પાપ કર્મોનો બંધ થાય છે. એ દુઃખના હેતુ રૂપ હોવાથી અસાધન રૂપ જ છે. સાધનામાં એનું કયાંઈપણ, કિંચિત્ પણ સ્થાન નથી.

સંવર અને નિર્જરાની ક્રિયાત્મક સાધના, ચારિત્રનું પાલન એ મન, વચન. કાયાના યોગોની પ્રવૃત્તિઓ પર જ નિર્ભર (આશ્રિત) છે. મન, વચન, કાયાના યોગોના અભાવમાં સંવર અને નિર્જરાની વિધેયાત્મક સાધના, સાધુચર્યા, તથા તપ કરવાનો સંભવ જ નથી. મન, વચન, કાયાના જે યોગોથી સયમનું પાલન થાય, તપ થાય, અર્થાત્ સવર, નિર્જરાની ક્રિયા થાય તે શુભ-યોગ છે. શુભયોગ વિષય-કષાય-કષાયની તીવ્રતાને મંદ કરનાર અને વૈરાગ્ય વૃતિને વધારનાર હોવાથી સંવર છે.

વ્રતો કે સંયમ ધારણ કરવા એ સંવરનું ક્રિયાત્મક રૂપ છે, એટલે સયમ સવર દ્યોતક છે.

૨. નિર્જરા :- જેના દ્વારા પૂર્વસંચિત કર્મક્ષીણ થાય, એને નિર્જરા કહેવાય છે. નિર્જરાના બે રૂપ છે :-

૧. સવિપાક નિર્જરા અર્થાત્ પ્રાકૃતિક રૂપ.
૨. અવિપાક નિર્જરા અર્થાત્ સાધનાત્મક રૂપ.

સવિપાક નિર્જરા :- પૂર્વ બાંધેલા અને સંચિત કરેલા કર્મોનો પરિપાક થવાથી ઉદયમાં આવે અને તેનું ફલ ભોગવવા દ્વારા નિર્જરી જાય અને નાશને પામે એ સવિપાક નિર્જરા છે. એ કર્મનાશની પ્રાકૃતિક ક્રિયા છે. સવિપાક નિર્જરા સંસારના પ્રત્યેક જીવો નિસર્ગતઃ પ્રતિક્ષણ કરી રહેલ છે. જીવો એનાં કર્મફલને ભોગવવામાં રસ લે છે, અર્થાત્ રાગ દ્વેષ કરે છે ફલસ્વરૂપ તે નવીન કર્મોનો બંધ કરે છે. સવિપાક નિર્જરામાં કર્મ ક્ષયની સાથે કર્મ-બંધ પણ થાય છે.

એ પ્રકારે સવિપાક નિર્જરામાં કર્મ-ક્ષય અને કર્મ-બંધનું ચક્ર નિરંતર ચાલતું રહે છે અને એ નિર્જરા વડે જીવો ક્યારે પણ બંધનથી મુક્ત થઈ શકતા નથી. સવિપાક નિર્જરા રૂપ કુદરતી પ્રક્રિયામાં કર્મ-સંતતિ સતત ચાલુ રહે છે. કર્મના ફલને ભોગવીને કર્મનો ક્ષય કરવો એ કુદરતી પ્રક્રિયાથી કર્મોનો આત્યંતિક ક્ષય અનંતભવ અને અનંતકાળમાં પણ સંભવ નથી. કારણ કે જો ભોગવવાથી જ કર્મોનો સર્વથા નાશ હોય તો અનંતજીવ, અનંતકાળથી, અનંત ભવોમાં કર્મોના ફળોનો ભોગવી રહેલ છે એમાથી કોઈ એકના કર્મોનો નાશ થયેલ જણાતો નથી.

અતઃ નિર્જરાની પ્રાકૃતિક પ્રક્રિયા સવિપાક નિર્જરા

મુક્તિ પ્રદાન કરવા સમર્થ નથી જ.

અવિપાક નિર્જરા :– કર્મ ક્ષયની તે પ્રક્રિયા, જેમા જીવાત્માઓ પૂર્વ સંચિત કર્મોના ફળ ભોગવ્યા વિના જ પરિપાકના સમય પૂર્વે જે વિનષ્ટ કરે છે, તેને અવિપાક નિર્જરા કહેવાય છે. અવિપાક નિર્જરા જ સાધનાનું અંગ છે. અવિપાક નિર્જરાને 'તપ' પણ કહેવાય છે. 'તપસા નિર્જરાચ' (તત્વાર્થ–અ. ૯ સૂત્ર ૧) એ સૂત્ર અનુસાર તપની સાથે સંવર તો હોય જ છે. અર્થાત્ તપ સંવરથી પણ શ્રેષ્ઠ સાધના છે. જે રીતે સૂર્યના તાપથી બીજ ભસ્મ થઈ જાય છે અથવા ભસ્મ ન થાય તો પણ એનો રસ તો સૂકાય જાય છે જેથી તે નિષ્પ્રાણ બનીને, ફળ આપવાને અસમર્થ બની જાય છે એ પ્રકારે તપથી કર્મ ક્ષય અથવા રસ રહિત બની જાય છે. એનામાં ફળ આપવાનુ સામર્થ્ય રહેતું નથી, જે પ્રકારે બીજમાં ફળ દેવાની શક્તિ એનામાં રહેલા રસમાં છે. રસ સૂકાય જવાથી તે ફળ આપવાને અસમર્થ બને છે, એ પ્રકારે કર્મોમા ફલ આપવાનું બળ કષાય રૂપી રસમાં રહેલ છે. કષાય ક્ષીણ થવાથી 'રસ' બંધ નષ્ટ થઈ જાય છે.

'રસબંધ'નાં નાશની સાથે જ સ્થિતિબંધ નષ્ટ થઈ જાય છે. એ બન્ને બંધનનો નાશ થતા જ 'પ્રકૃતિ' અને

'પ્રદેશ' બંધનો નાશ થઇ જાય છે. કારણ કે પ્રકૃતિ બંધને સજીવ રાખનાર રસબંધ છે અને પ્રદેશ બંધને ટકાવનાર સ્થિતિ બંધ જ હોય છે. એ ચારે પ્રકારના કર્મબંધનોનો ક્ષય (નાશ) થવાથી કર્મ ખરી પડે છે, નિર્જરી જાય છે. ફલિતાર્થ એ છે કે વિના ફળ ભોગવ્યે જ કર્મોના ક્ષયનો ઉપાય એ છે કે કષાયનો ક્ષય કરવો

કષાયના ક્ષયનો ઉપાય જ નિર્જરા અથવા તપ રૂપ સાધના છે. જે પ્રકારે સૂર્યના તાપથી એક-એક બીજ ભસ્મ ન થતા અગણિત બીજ એકસાથે ભસ્મ થઈ જાય છે એ પ્રકારે તપ વડે એક એક કર્મ ક્ષય ન થતાં અસંખ્ય કર્મોનો એકસાથે ક્ષય થાય છે. કર્મક્ષયનો ઉપાય કષાયને ક્ષય કરવા તે અને કષાય-ક્ષયનો ઉપાય છે કષાયને નિર્બળ બનાવવા, રસરહિત બનાવવા. કષાય પ્રબળ રહે છે રાગના રસથી અર્થાત્ સુખની લોલુપતાથી. સુખ લોલુપતાનું કારણ છે સુખ-ભોગવવાની મધુરતા. જેમ સર્પના વિષના પ્રભાવથી માનવ બેહોશ થઇને સુધ-બુધ્ધ રહિત બનીને જડ જેવો બની જાય છે, એવી રીતે સુખની મધુરતામાં આસક્ત વ્યક્તિ મોહ, પ્રમાદ અને જડતાને પ્રાપ્ત બની જાય છે. જે મૃત્યુ સમાન છે. એટલું જ નહીં, વિષના સેવનથી તો એકવાર પ્રાણાંત થાય છે પરંતુ વિષય-કષાયના સુખના ભોગીને તો અનેકવાર જન્મ-મરણની

અસહ્ય વેદના સહન કરવી પડે છે.

સુખની લાલસા જ સમસ્ત દોષો, કર્મ-બંધનો અને અસાધનોની જનની છે. સુખ-લાલસા, સુખનું પ્રલોભન, સુખની વાસના, સુખ ભોગવવાની રુચિ, સુખની આશા, આસક્તિ વગેરે સુખ-ભોગ રૂપ રતિ અથવા અવિરતિના જ વિવિધ રૂપ છે. રાગ ન હોય તો દોષોની ઉત્પતિ જ ન થાય. દોષો જ દુઃખના જનક છે. સ્વભાવથી જ કોઈ ને દુઃખ પ્રિય લાગતું નથી. દુઃખનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન બધા જ કરે છે, પરંતુ જીવાત્માઓ ફળ રૂપ દુઃખનો જ અંત-નાશ કરવા ઈચ્છે છે, દુઃખના મૂળ કારણ રૂપ 'દોષો' રાગ-રતિ કે સુખની લાલસાનો નહિ. એ વડે દુઃખનો, બંધનનો આત્યંતિક નાશ થઈ શકતો નથી.

પરાધીનતા જનિત સુખોનો ભોગ ભોગવતા અને સુખની લાલસા રહેવા છતાં દુઃખનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન નિષ્ફલ જ બને છે. જેવી રીતે શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલ રોગનું લક્ષણ રોગનું પરિણામ છે, કારણ નથી. રોગના લક્ષણો રૂપમાં પ્રગટ થવાથી રોગીને દુઃખ અને પીડા થાય છે, જેને દૂર કરવા માટે રોગી દવા લે છે જેથી શરીરમાં પ્રગટેલા લક્ષણો થોડા સમય માટે લુપ્ત થઈ જાય છે પરંતુ

શરીરની અંદર રોગનો વિકાર ત્યાં સુધી જેમને તેમ વિદ્યમાન રહે છે જ્યાં સુધી એની ઉત્પત્તિના કારણોનું નિવારણ ન થાય. રોગના મૂળ કારણને દૂર કર્યા વિના લક્ષણોને દૂર કરવા એ રોગને દબાવવા માત્ર છે. રોગના લક્ષણોને મટાડી રોગને દૂર થયેલ માનવું એ ભૂલ છે, ભ્રમ છે, કારણ કે રોગનો વાસ્તવિક નાશ તો વિકારોત્પત્તિના મૂળ કારણના નાશથી જ સંભવે છે. એજ સિદ્ધાંત વ્યવહારિક જીવનમાં પણ ચરિતાર્થ થાય છે. દુઃખ દોષો—વિકારોના પરિણામરૂપ લક્ષણ છે. દુઃખને વસ્તુ વગેરે સુખની સામગ્રીની પૂર્તિ કરી દૂર કરવું એ દવાથી દબાવવા સમાન છે. એથી એનો નાશ થતો નથી. દુઃખનો નાશ તો ત્યારે જ સંભવે છે જયારે દુઃખના મૂળ કારણો 'દોષો'ને દૂર કરવામાં આવે. દોષો વિદ્યમાન રહેવા છતાં દુઃખનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ નિષ્ફળ પ્રયાસ છે. ભયંકર ભૂલ છે. એ ભૂલને કારણે જીવાત્માઓ અત્યાર સુધી દુઃખથી મુક્ત થઇ શક્યા નથી. ફળનો વિનાશ વાસ્તવિક વિનાશ નથી, મૂળ કારણોનો નાશ કરવો તેજ વાસ્તવિક વિનાશ છે. દુઃખ એ તો ફળ સ્વરૂપ છે અને દોષ જનિત સુખ ભોગની રુચિ અથવા લાલસા એનું મૂળ કારણ છે. અતઃ સુખભોગની રુચિના નાશમાં જ દુઃખનો નાશ નિહિત છે.

ક્ષુધાની પીડાને સજીવ બનાવવાની ક્રિયા જ અનશન તપ છે. ક્ષુધાની પીડા સજીવ અર્થાત્ અસહ્ય થવાથી જ એનું આશ્રય ક્ષેત્ર (સ્થાન) શરીરનું તાદાત્મ્યપણુ તથા પરંપરા કારણુ કર્મ, વિકારો અને સુખ-લોલુપતા અસહ્ય બની જાય છે તથા એના આત્યંતિક નાશની ભાવના પ્રબલ બની જાય છે, જેથી સાધકમાં શરીર, વિકારો, દોષો અને સુખની ગુલામીથી મુકત થવાની ભાવના ઉત્કૃષ્ટ થઈ જાય છે. દુઃખનું મૂળ સુખ હોવાથી સુખ પણુ તેને દુઃખ રૂપ અનુવવામાં આવે છે અર્થાત્ સુખથી વિરતિ પેદા થાય છે. એને વિકાર જનિત સુખમાં પરાધીનતા, નશ્વરતા, વ્યાકુલતા, ક્ષુબ્ધતાની વેદનાની અનુભૂતિ થાય છે. એ વિરતિરૂપ અનુભૂતિથી તે એ દોષો અને દુઃખોથી છૂટવા માટે વ્યગ્ર બની જાય છે એ વ્યગ્રતા એને પ્રમાદથી રહિત બનાવીને તેને જાગૃત બનાવે છે. એ જાગૃતિ કષાયની વિદ્યમાનતાને અસહ્ય બનાવી દે છે. જેથી કષાય અને કષાય જનિત સુખ લોલુપતા, રતિ, રાગ, સુખભોગેની રુચિ ક્ષીણુ થવા લાગે છે. કષાય જનિત સુખનો રસ-રાગ સૂકાવાથી કષાય નિરસ થઇને તેનો ક્ષય થવા લાગે છે, કષાયનો ક્ષય થતા જ કર્મોનો રસ-બંધ અને સ્થિતિ-બંધનો ક્ષય થઈ જાય છે. રસબંધનો ક્ષય થતાં જ કર્મ નીરસ, નિષ્પ્રાણુ, નિર્જીવ બની જાય છે અને સ્થિતિબંધનો ક્ષય થવાથી તેની નિર્જરા થઈ જાય

છે. તાત્પર્ય એ છે કે દુઃખની અસહ્યતાથી (સહન ન થવાથી) કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

અનશન, ઉનોદરી, વગેરે બાહ્ય તપ શરીરના દુઃખને અસહ્ય બનાવે છે, અતઃ એ નિર્જરાનું કારણ છે. તપના પ્રતાપે વિરતિ અને જાગૃતિ (અપ્રમાદ)ની વૃદ્ધિ થાય છે જેથી કષાયનો નાશ અથવા મંદતા થવાથી કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

આભ્યંતર તપ :- ૧. પ્રાયશ્ચિત, ૨. વિનય, ૩. વૈયાવચ્ચ, સજઝાય-સ્વાધ્યાય, ૫. ધ્યાન, ૬. કાઉસગ્ગ એ છ અભ્યંતર તપ છે.

એનો સંબંધ અંતરથી અર્થાત્ અંતસ્મન યા ચિત્તની સાથે હોવાથી એને અંતરંગ અથવા અભ્યંતર તપ કહેલ છે જે પ્રકારે બાહ્ય તપ વડે શારીરિક દુઃખોને સજીવ કરીને, એના કારણોને દૂર કરવાની ક્રિયા વડે કર્મોની નિર્જરા થાય છે, એ પ્રકારે અભ્યંતર તપ દ્વારા માનસિક દુઃખોને સજીવ કરીને એના કારણોને દૂર કરવાની ક્રિયા વડે કર્મોની નિર્જરા થાય છે. શરીર સ્થૂલ હોવાથી એના વડે અભિવ્યક્ત થવાવાળા કર્મોનું ક્ષેત્ર સસીમ છે પરંતુ મન સૂક્ષ્મ અને તરલ હોવાથી તે તરંગાવિત થતુ રહે છે. જેમ તરલ જળના સરોવરમાં પવનના નિમિત્તથી અગણિત તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે એ

સુખની લાલસાનો નાશ કરવાનો ઉપાય એ છે કે— સુખમાં દુઃખનું દર્શન કરવું. સુખનાં દુઃખના દર્શનનો ઉપાય એ છે કે, દુઃખને સજીવ બનાવવું.

સજીવ દુઃખ એ છે જે એટલું અસહ્ય બની જાય કે દુઃખી વિદ્યમાન દુઃખનાં નિવારણથી સંતુષ્ટ ન બનીને દુઃખના મૂળ કારણ સુખની લાલસા–લોલુપ્તાના નિવારણ માટે ઉદ્યોત (તત્પર) બની જાય. નિર્જીવ દુઃખ તે છે કે જે સહન થઈ શકે, સુખની આશામાં દબાય જાય અને દુઃખના મૂળ કારણને નિવારણ કરવાના પ્રયત્નની જિજ્ઞાસા જ ઉત્પન્ન ન થાય. દુઃખની અનુભૂતિ તાપ છે. તાપને સજીવ બનાવવાની ક્રિયા તપ છે. તપનું કાર્ય છે દોષ અને દોષજનિત સુખ–ભોગની રુચિનો નાશ કરવો. સુખ–ભોગનું આશ્રય સ્થાન છે શરીર અને મન. તન-મનના તાદાત્મ્ય અથવા તન-મનમાં જીવ બુદ્ધિથી જ સુખ-ભોગની રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે. એથી સુખ–ભોગની રુચિનો નાશ કરવા માટે તન–મનથી તાદાત્મ્ય ભાવને હટાવવો આવશ્યક છે. શરીરમાંથી તાદાત્મ્ય ભાવને હટાવવા માટેની ક્રિયા બાહ્ય તપ છે અને મનમાંથી તાદાત્મ્ય ભાવને હટાવવાની ક્રિયા આભ્યંતર તપ છે.

બાહ્યતપ :– શરીરનો મમત્વ ભાવ હટાવવાની

ક્રિયાઓ તે બાહ્યતપ છે. એ તપ ૭ પ્રકારનો છે :- ૧. અનશન, ૨. ઉણોદરી, ૩. ભિક્ષાચરી, ૪. રસ પરિત્યાગ, ૫. કાયક્લેશ, ૬. પ્રતિસંલિનતા.

અનશનનો પ્રભાવ સીધો શરીર પર પડે છે. એનાથી ક્ષુધાની પીડા ઉત્પન્ન થાય છે. એ પીડાને ભોજન અર્પણ કરીને મટાડીને સુખ પ્રાપ્તિની આશાથી સહન કરવી, એ નિર્જીવ પીડા છે. ભૂખની એવી નિર્જીવ પીડા પ્રાયઃ સર્વ પ્રાણીઓ અનંતકાળથી ભોગવી રહેલ છે પરંતુ એની ભૂખની પીડા હજુ પણ જેમની તેમ વિદ્યમાન છે.

ભૂખની સજીવ પીડામાં જીવાત્મા એનો આત્યંતિક અભાવ કરવા માટે એના આદિ કારણને શોધે છે તો તેને જણાય છે કે એ પીડાનું નિકટતમ અને પ્રગટ કારણ સ્થૂલ શરીર છે, શરીર પ્રાપ્તિનું કારણ કર્મ-બંધ છે, કર્મબંધનું કારણ વિષય-કષાય વગેરે વિકારો છે વિકાર-ઉત્પત્તિનું કારણ છે વિકાર જનિત સુખ-લોલુપતા. અતઃ પીડાનું વાસ્તવિક કારણ સુખ-લોલુપતા જ છે. સુખ-લોલુપતાથી વિકાર, વિકારથી કર્મ, કર્મથી શરીરની ઉપલબ્ધિ થાય છે તથા શરીરની સાથે આત્માનો તાદાત્મ્ય ભાવ હોય છે જેથી શરીરમાં જીવન, બુદ્ધિ થાય છે અને તેથી જીવાત્માઓ પોતાને શરીર રૂપ જ માનવા લાગે છે, શરીરની વિદ્યમાનતામાં પોતાનુ જીવન અને શરીરના નાશમાં પોતાનો નાશ, મૃત્યુ માનવા લાગે છે.

ક્ષુધાની પીડાને સજીવ બનાવવાની ક્રિયા જ અનશન તપ છે. ક્ષુધાની પીડા સજીવ અર્થાત્ અસહ્ય થવાથી જ એનું આશ્રય ક્ષેત્ર (સ્થાન) શરીરનુ તાદાત્મ્યપણું તથા પરંપરા કારણુ કર્મ, વિકારો અને સુખ–લોલુપતા અસહ્ય બની જાય છે તથા એના આત્યંતિક નાશની ભાવના પ્રબલ બની જાય છે, જેથી સાધકમાં શરીર, વિકારો, દોષો અને સુખની ગુલામીથી મુકત થવાની ભાવના ઉત્કૃષ્ટ થઈ જાય છે. દુઃખનું મૂળ સુખ હોવાથી સુખ પણ તેને દુઃખ રૂપ અનુવવામાં આવે છે અર્થાત્ સુખથી વિરતિ પેદા થાય છે. એને વિકાર જનિત સુખમાં પરાધીનતા, નશ્વરતા, વ્યાકુલતા, ક્ષુબ્ધતાની વેદનાની અનુભૂતિ થાય છે. એ વિરતિરૂપ અનુભૂતિથી તે એ દોષો અને દુઃખોથી છૂટવા માટે વ્યગ્ર બની જાય છે એ વ્યગ્રતા એને પ્રમાદથી રહિત બનાવીને તેને જાગૃત બનાવે છે. એ જાગૃતિ કષાયની વિદ્યમાનતાને અસહ્ય બનાવી દે છે. જેથી કષાય અને કષાય જનિત સુખ લોલુપતા, રતિ, રાગ, સુખભોગેની રુચિ ક્ષીણ થવા લાગે છે. કષાય જનિત સુખનો રસ–રાગ સૂકાવાથી કષાય નિરસ થઇને તેનો ક્ષય થવા લાગે છે, કષાયનો ક્ષય થતા જ કર્મોનો રસ–બંધ અને સ્થિતિ-બંધનો ક્ષય થઈ જાય છે. રસબંધનો ક્ષય થતાં જ કર્મ નીરસ, નિષ્પ્રાણ, નિર્જીવ બની જાય છે અને સ્થિતિબંધનો ક્ષય થવાથી તેની નિર્જરા થઈ જાય

છે. તાત્પર્ય એ છે કે દુઃખની અસહ્યતાથી (સહન ન થવાથી) કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

અનશન, ઉનોદરી, વગેરે બાહ્ય તપ શરીરના દુઃખને અસહ્ય બનાવે છે, અતઃ એ નિર્જરાનું કારણ છે. તપના પ્રતાપે વિરતિ અને જાગૃતિ (અપ્રમાદ)ની વૃદ્ધિ થાય છે જેથી કષાયનો નાશ અથવા મંદતા થવાથી કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

આભ્યંતર તપ :- ૧. પ્રાયશ્ચિત, ૨. વિનય, ૩. વૈયાવચ્ચ, સજઝાય-સ્વાધ્યાય, ૫. ધ્યાન, ૬. કાઉસગ્ગ એ છ અભ્યંતર તપ છે.

એનો સંબંધ અંતરથી અર્થાત્ અંતર્મન યા ચિત્તની સાથે હોવાથી એને અંતરંગ અથવા અભ્યંતર તપ કહેલ છે જે પ્રકારે બાહ્ય તપ વડે શારીરિક દુઃખોને સજીવ કરીને, એના કારણોને દૂર કરવાની ક્રિયા વડે કર્મોની નિર્જરા થાય છે, એ પ્રકારે અભ્યંતર તપ દ્વારા માનસિક દુઃખોને સજીવ કરીને એના કારણોને દૂર કરવાની ક્રિયા વડે કર્મોની નિર્જરા થાય છે. શરીર સ્થૂલ હોવાથી એના વડે અભિવ્યક્ત થવાવાળા કર્મોનું ક્ષેત્ર સસીમ છે પરંતુ મન સૂક્ષ્મ અને તરલ હોવાથી તે તરંગાયિત થતુ રહે છે. જેમ તરલ જળના સરોવરમાં પવનના નિમિત્તથી અગણિત તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે એ

પ્રકારે અતિ તરલ હોવાથી ચિત્ત રૂપી સાગરમાં પરિગ્રહના નિમિત્તોથી વાસનાઓ અને કામનાઓની અસંખ્ય તરંગો ઉપજે છે. એ તરંગો (વિકલ્પો) ચિત્તને ચંચળ, અશાંત અને ઉદ્વિગ્ન કરે છે. ચિત્તની ચંચળતા, અશાંતતા, ઉદ્વિગ્નતા વગેરે વિકારી વૃત્તિઓ માનવને દુઃખદાતા બને છે. માનવ એ દુઃખોને કામનાપૂર્તિના સુખની આશાથી સહન કરે અને કામનાની પૂર્તિના સુખથી એને દબાવે છે પરંતુ એના મૂળ કારણને શોધીને એને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. પરિણામ સ્વરૂપ અનંતકાળથી અનંત-અનંત જીવાત્મા અનંત જન્મોમાં અનંત કામનાઓની તૃપ્તિ અનંત-અનંત વાર કરી ચૂક્યો તો પણ કામનાઓ તૃપ્ત થઇ નથી અને અતૃપ્તિનું દુઃખ જેમનું તેમ વિદ્યમાન છે. અતઃ માનસિક દુઃખોનો અંત એના મૂળ કારણોને શોધીને, એનો નાશ કરવાથી જ સંભવે છે.

માનસિક દુઃખોના કારણોને શોધવાથી જણાય છે કે એ દુ.ખોનુ આશ્રય સ્થાન ચિત્ત છે.

ચિત્તની ઉત્પત્તિનું કારણ કર્મ છે. કર્મનું કારણ—કામનાઓ છે. કામનાઓની ઉત્પત્તિનું કારણ છે કામના પૂર્તિ જનિત સુખલોલુપતા. અતઃ માનસિક દુઃખોનું મૂળ કારણ છે—કામનાની પૂર્તિ જનિત સુખલોલુપતા, અર્થાત્ કામનાપૂર્તિ જનિત સુખોની રતિ-રાગ. કામનાપૂર્તિ જનિત સુખલોલુપતા રૂપ, રતિથી રાગાદિ

વિકારો, વિકારોથી કર્મ, કર્મોથી ચિત્તની ઉપલબ્ધિ થાય છે તથા ચિતની સાથે આત્માનો તાદાત્મ્ય ભાવ થાય છે જેથી જીવાત્માઓ પોતાને ચિત્ત રૂપ જ માનવા લાગે છે.

વિનય, વૈયાવચ્ચ વગેરે આભ્યન્તર તપ ચિત્તની ચંચળતા, અશાંતિ, અંતર્દ્વન્દ્વ, ખેંચાતાણુ વગેરે દુઃખોને અસહ્ય બનાવે છે અર્થાત્ એ સહન ન કરવા પડે તે માટે તેને નષ્ટ કરવાનો વિવેક તેના દિલમાં પ્રગટ થાય છે. તે વિવેક વડે જાણે છે કે એ દુઃખોનુ કારણ ચિત્તની સાથે આત્માનો તાદાત્મ્યભાવ, કર્મ, અહંતા, મમતા, મોહ વગેરે દોષો અને દોષો જનિત સુખલોલુતા વગેરે જ છે, અને સુખ કાંમનાપૂર્તિથી નહી, પરંતુ નિષ્કામ થવામાં જ રહેલું છે. એ સત્યનો સાધકને સાક્ષાત્કાર થાય છે. એથી સાધકને સાંસારિક સુખ પ્રત્યે વિરતિભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

વિરતથીજાગૃતિ પેદા થાય છે. જાગૃતિથી કામનાઓ અને કષાયને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ બને છે. તેથી સુખલોલુપતાનો રસ સૂકાવા લાગે છે. રસવૃતિ મંદ થવાથી કષાય મંદ તથા ક્ષીણુ થવા લાગે છે. કષાય ક્ષીણુ થવાથી કર્મની નિર્જરા થાય છે.

વિનયથી અહંતા, વૈયાવચ્ચથી મમતા, ધ્યાન વડે

ચંચળતા, સ્વાધ્યાયથી પરાધીનતા, વ્યુત્સર્ગથી સંગતા, અને પ્રાયશ્ચિતથી સદોષતાનો નાશ થઈ ને નિરહંકારતા નિર્મમતા, સ્થિરતા, સ્વાધીનતા, અસગતા, નિર્દોષતાની ઉપલબ્ધિ થાય છે, જેથી કષાય ક્ષીણ થવાથી કર્મ ખરી જાય છે.

જે પ્રકારે સૂર્યના તાપની ગરમીથી એક-એક બીજ ભસ્મ ન થતા અગણિત બીજ એક સાથે નિર્બળ બનીને પોતાની ફલ આપવાની શક્તિને નષ્ટ કરી દે છે, એવી રીતે તપ દ્વારા અસખ્ય કર્મ એક સાથે રસ રહિત થવાથી પોતાની ફલ આપવાની શક્તિને ગૂમાવી દે છે.

અથવા તપના પ્રભાવે અને કષાયના રસના અભાવથી અસખ્ય કર્મ રસ રહિત બનીને ફળ આપ્યા વિના જ નિર્જરી જાય છે. ખરી જાય છે.

૩. પુ ય :—

સાધનાનું ત્રીજું અંગ પુણ્ય છે.

'પુણ્યાતિ આત્માનં ઈતિ પુણ્ય:' અર્થાત્ જે આત્માને પવિત્ર બનાવે, તે પુણ્ય છે. આત્મા મલિન બને છે કષાયની કાલિમાથી.

અતઃ જે વડે કષાય મંદ થાય, તે પુણ્ય છે.

પુણ્યનો આધાર છે–આત્મીય ભાવ. આત્મીય ભાવથી જીવાત્મા પર પીડાથી પીડિત થાય છે જેથી એના હૃદયમાં કરુણાભાવનો ઉદય થાય છે જે સેવા ભાવમાં પરિણત બની જાય છે.

અન્ન, જળ, વસ્ત્ર, પાત્ર વગેરે આપીને પરની પીડા દૂર કરવી તથા મન, વચન, કાયા વડે આત્મહિતકરે વ્યવહાર કરવો, બીજાની સેવા કરવી, સત્કાર્યો કરવા એ પુણ્ય છે. 'શુભઃ પુણ્યાય' સૂત્ર કે અનુસાર શુભ પ્રવૃત્તિઓ જ પુણ્યનું કારણ છે.

અશુભ પ્રવૃત્તિઓ પાપ રૂપ છે અને શુભ પ્રવૃત્તિ-પુણ્ય રૂપ છે.

સુખ ભોગની લાલસા–તૃષ્ણા જ સમસ્ત અશુભ પ્રવૃત્તિઓની જન્મદાતા છે જે સ્વ–પર સર્વને માટે અહિતકર અને અસાધન રૂપ છે. સુખ–ભોગની લાલસા જ સ્વાર્થભાવની વૃત્તિની જન્મદાતા છે. સ્વાર્થભાવ ભાવિત કર્મથી હિંસા, જુઠ, શોષણ, દુરાચાર, સંગ્રહવૃત્તિ, વિષમતા, સંઘર્ષ, વેર, દ્વેષ વગેરે વિકૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. સુખ ભોગની લાલસાનો અંત થતાં જ સ્વાર્થભાવનું સર્વાત્મભાવમાં રૂપાંતર થઈ જાય છે અને ક્રિયા રૂપમાં સેવાભાવ, સર્વહિતકર પ્રવૃત્તિના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સ્વાર્થભાવ જનિત અશુભ

પ્રવૃત્તિઓનો ઉદ્દાતીકરણ થઇને તે આત્મીયતા, સહૃદયતા, સદ્દાચાર, સમતા, ભક્તિ; પ્રીતિમાં પરિણત થઇ જાય છે.

પુણ્ય અથવા શુભ પ્રવૃત્તિના બે રૂપ છે. ૧. સર્વ હિતકારી; ૨. સુખભોગકારી. પ્રવૃત્તિમાં કોઈને પણ દુઃખી કરવાની કે તેનું અહિત કરવાની ભાવના ન હોય તે સર્વ હિતકારી પ્રવૃત્તિ છે. જે સેવા રૂપ શુભ પ્રવૃત્તિ તથા અન્ય સત્કર્મના પ્રતિ ફલમાં વસ્તુ, વ્યક્તિ વગેરેની આશા. તૃષ્ણાથી કરવામાં આવે છે; તે સુખભોગની કામ. નાવાળી પ્રવૃત્તિ છે. તે શુભ પ્રવૃત્તિ શુભ રૂપ નહિ પરંતુ સોદ્દા રૂપ છે. અતઃ તે શુભપ્રવૃત્તિનું સાધનામાં કોઇ સ્થાન નથી. સર્વ હિતકારી પ્રવૃત્તિમાં સર્વનું હિત સમાયેલું છે. અને એ વસ્તુ, વ્યક્તિના રાગને મદ બનાવીને વીતરાગતાની ઉપલબ્ધિ સુધી પહોંચાડે છે, અતઃ સાધના રૂપ છે. તેને કર્મ–યોગ પણ કહેવાય છે.

પુણ્ય સાધનાની શરૂઆતથી અંત સુધી વિદ્યમાન રહે છે. પુણ્યની ભૂમિકામાં જ સાધનાના સંવર અને નિર્જરા રૂપી અંગો ફાલેફૂલે છે, અર્થાત્ વિકસે છે. સંવર, નિર્જરાથી પુણ્યને પોષણ મળે છે અને પુણ્યથી સંવર, નિર્જરાને પોષણ મળે છે. એ પ્રકારે પરસ્પર એકબીજાને પોષણ આપતા સાધનાની ચરમસીમા અથવા કૈવલ્ય અવસ્થામાં પુણ્ય પણ ચરમ સીમા પર પહોંચી જાય છે.

દાન, સંયમ, તપ, ભાવના રૂપ સાધનાના ચાર અંગોમાં દાનનું અર્થાત્ પુણ્યનું પ્રથમ સ્થાન છે. દાનથી સેવાના ભાવનો ઉદય થાય છે–આત્મીય ભાવના વિકાસથી, આત્મીય ભાવનો વિકાસ થાય છે, સ્વાર્થભાવનો ત્યાગ. કરવાથી અર્થાત્ સુખભોગની લાલસા મંદ થવાથી, શાસ્ત્રીય ભાષાસાં રાગ કે કષાયો મંદ થવાથી, કષાયની મંદતાથી જ સાધનાની શરૂઆત થાય છે.

કષાયની મંદતા જેમ–જેમ વધતી જાય છે તેમ–તેમ પુણ્ય અને શુદ્ધ ભાવોની વૃદ્ધિ થતી જાય છે અર્થાત્ આત્મીય ભાવ વ્યાપક બનતો જાય છે અને કષાયનો નાશ થવાથી પુણ્ય ચરમસીમ પર પહોંચી જાય છે, તથા આત્મીય ભાવ સર્વાત્મક ભાવનું રૂપ લઈ લે છે. સાધના અવસ્થામાં પુણ્યની વૃદ્ધિ અને આત્મીયતાને વિકાસ સાથે–સાથે થાય છે. આત્મીયતાનો વિકાસ જ આત્માનો વિકાસ છે, જેમ ચદ્રિકા ચદ્રના વિકાસનું પ્રતિક છે, આત્મીય ભાવનું ક્રિયાત્મક રૂપ જ શુભ-યોગ છે.

શુભયોગના અભાવમાં સાધના સંભવ નથી. કારણ કે સદેહ અવસ્થામાં મન, વચન, કાયાના યોગોની પ્રવૃત્તિ અવશ્યંભાવી છે યોગની પ્રવૃત્તિયોનું રોકાવું તેજ મૃત્યુ છે. અતઃ દેહની હયાતિમાં પ્રવૃત્તિ અનિવાર્ય બને છે. એ પ્રવૃત્તિઓ બે પ્રકારની હોય છે—શુભ અને અશુભ. શુભ

પ્રવૃત્તિનો અભાવ એ અશુભ પ્રવૃત્તિનો દ્યોતક છે જેનું સાધનામાં કોઈ સ્થાન જ નથી, અતઃ સાધનાવસ્થામાં શુભ પ્રવૃત્તિ અવશ્યભાવી છે. સંવર અને નિર્જરાનું પોષણ કષાયની મંદતા અર્થાત્ શુભ પ્રવૃત્તિથી જ થાય છે. શુભ યોગનાં અભાવમાં અશુભયોગ હોવાથી એમાં સંવર, નિર્જરાનો સંભવ જ નથી. વસ્તુતઃ શુભયોગ, સંવર-નિર્જરા રૂપ સાધનાના પ્રાણ સમાન છે. કારણ જેમ પ્રાણના ન રહેવાથી જીવનનો અંત જ થાય છે. અતઃ સાધનામાંથી શુભ યોગને દૂર કરવાથી સાધનાને પ્રાણ રહિત કરવા સમાન છે. પ્રાણ રહિત સાધના, સાધના નહીં, સાધનાની વિડંબના જ થઈ શકે છે જેનું સાધકના જીવનમાં કોઈ સ્થાન જ નથી. તાત્પર્ય એ છે કે શુભ યોગ સાધનાનુ અનિવાર્ય અંગ છે અને કેવલી ભગવતોમાં પણ પ્રવચન, વિહાર વગેરેનાં શુભયોગની પ્રવૃત્તિ વિદ્યમાન રહે છે.

પુણ્ય અથવા કરુણા ભાવથી સ્વાર્થભાવ મંદ થવા લાગે છે અર્થાત્ સુખલોલુપતા રૂપ કષાય યા રાગ ભાવ ઘટવા લાગે છે અને આત્મહિતકારી પ્રવૃતિઓ વધતી જાય છે. રાગ ઘટવાથી વીતરાગ ભાવની વૃદ્ધિ થવા લાગે છે અને સર્વથા રાગનો નાશ થવાથી વીતરાગતા પ્રાપ્ત થઈને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. એના સંદર્ભમાં આચાર્યશ્રી પદ્મનંદિનું એ કથન ઘણું સાર્થક છે કે પુણ્ય સ્વર્ગ અને મોક્ષનું હેતુ છે.

યથાઃ- 'કુર્વ તેતતઃ પરમ પુણ્ય હેતુર્વત્ સ્વર્ગ-મોક્ષયોઃ'
પ. પર્વ-૬ શ્લોક ૫૮

ચિત્ત શુદ્ધિ માટે પણ શુભ પ્રવૃત્તિઓનું ઘણું મહત્ત્વ છે. ચિત્તની અશુભ વૃતિઓનો નાશ અને અશુભ કાર્યોનો ત્યાગ સ્વતઃ થતો નથી. એના માટે ચિત્તની અશુભ વૃત્તિઓને શુભવૃત્તિયોમાં રૂપાંતર કરવાની પરમાવશ્યકતા છે. શુભ વૃતિયોનું પ્રગટીકરણ શુભ પ્રવૃતિઓમાં થવું આવશ્યક છે. શુભપ્રવૃત્તિઓમાં જ જીવનનો સર્વાંગીણ વિકાસ નિહિત છે. જે પ્રકારે રબરના ફુગ્ગામાં હવા ભરાવાથી જેમ-જેમ ફુલતો જાય છે તેમ-તેમ એનું પાતળાપણુ વધતુ જાય છે અને તે ચરમસીમા પર પહોંચે છે ત્યારે ફાટી જાય છે. એજ દૃષ્ટાંત શુભભાવ પર પણ ચરિતાર્થ થાય છે. જેમ-જેમ શુભભાવોની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ-તેમ એનામાં કષાયની મંદતા વધતી જાય છે અને જયારે શુભભાવ અને શુભ પ્રવૃત્તિઓ પોતાની ચરમસીમા પર પહોંચે છે ત્યારે તે કષાય રહિત થઈને શુદ્ધભાવમાં વિલીન થઇ જાય છે.

શુભ યોગની સાધના અશુભ કામનાઓને શુભકાર્યોમાં પરિણત કરીને શુદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની સાધના છે. જે રીતે અશોધિત વિષ શરીરમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે અને સ્વસ્થતાનો નાશ કરે છે, પરંતુ એજ વિષને શોધિત કરીને દવાના રૂપમાં લેવાથી શરીરના વિકારો દૂર થાય છે, અને શરીરને સ્વસ્થા પ્રદાન કરે

છે. એ પ્રકારે અશુભ કામનાઓ આત્મામાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે અને અહિત કરે છે પરંતુ એનું શોધન કરીને એને શુભમા પરિવર્તન કરવાથી તે હિતકારી પ્રવૃત્તિ-ઓનુ સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે જેથી આત્મા વિકારોથી રહિત થઇને સ્વસ્થ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. તાત્પર્ય એ છે કે શુભયોગની પ્રવૃત્તિઓ મુકિત પ્રાપ્ત કરવાનાં હેતુ રૂપ, સાધનાનું અંગ છે.

એ નિયમ છે કે જે સાધન-સામગ્રી દ્વારા આપણે સત્કર્મો કરીએ છીએ એની મમતા નષ્ટ થાય છે. જે વડે આપણે સત્કર્મો કરીએ છીએ એના પરથી આસકિત હટી જાય છે. મમતા અને આસકિત દૂર થવાથી એની સાથેનો સંબંધ વિચ્છેદ થઈ જાય છે. જેથી પરાશ્રયભાવ છૂટી જાય છે અને સ્વાધિનતાની ઉપલબ્ધિ થાય છે.

પુણ્યના અભ્યુદયથી જ જીવાત્માઓની આધ્યાત્મિક સાધનાની ભૂમિકા તૈયાર થાય છે. પુણ્યોદયથી જીવાત્માઓ પોતાની ઈન્દ્રિયોનો વિકાસ કરતાં-કરતાં એકેન્દ્રિયથી પંચેન્દ્રિય બને છે, માનવભવ, સ્વસ્થ શરીર, બલ, બુદ્ધિ વગેરે પ્રાપ્ત કરે છે જેથી એનામાં સાધક બનવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારબાદ આગળ વધતાં-વધતાં પુણ્યો-દયથી જ ગ્રંથિ-ભેદ થઈને સમ્યગ્ દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે, સંવર અને તપની પણ સિદ્ધિ થાય છે અને મુકિતની પણ પ્રાપ્તિ થાય છે.

એ નિયમ છે કે બીજા પ્રત્યે નિષ્કામ ભાવે જે કાંઇ કરવામાં આવે તે કઇ ગુણુ અધિક થઈને પોતાને પ્રાપ્ત થાય છે. સત્કર્મ કરનાર ઈચ્છે અગર ન ઈચ્છે છતાં તેનું ફળ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય જ છે. એથી જ સત્કર્મો અને હિતકારી શુભ પ્રવૃત્તિયોનું પરિણામ ભૌતિક જગતમાં પ્રચુર–સાધન–સામગ્રીના રૂપમાં ઉપલબ્ધ થાય છે. પરંતુ સાચો સેવક સત્કર્મો કરનાર સુખ-ભોગની સામગ્રીની કામના રહિત હોવાથી એનો ઉપયોગ લોકકલ્યાણાર્થે જ કરે છે જેથી સમાજની વ્યવસ્થા શ્રેષ્ઠ અને સુંદર બને છે. શુભ પ્રવૃત્તિઓમાં બીજાના અધિકારની રક્ષા અને પોતાના અધિકારોનો ત્યાગ વિદ્યમાન રહે છે, એજ કર્તવ્યનુ મૂર્તિમાન ચિત્ર છે. કર્તવ્ય પરાયણતા જ ભૌતિક વિકાસની જનની છે, ભૌતિક ઉન્નતિ અશુભ અને પાપ પ્રવૃત્તિઓથી થાય છે -એવી સમજણ વાસ્તવિક નથી. કારણ કે જીવોની પીડા–દુઃખ દૂર કરવાવાળી સામગ્રીની પ્રચુરતા જ ભૌતિક ઉન્નતિનું કારણ છે. અતઃ પરના દુઃખથી દુઃખી થનાર માનવો એજ ભૌતિક ઉન્નતિ કરેલ છે અને વ્યકિતગત સુખલોલુપતામાં આસકત માનવોની અવનતિ થાય છે. અભિપ્રાય એ છે કે શુભ પ્રવૃત્તિઓ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી રાગ મમત્વ નિવૃત્તિનું સાધન તથા ભૌતિક દૃષ્ટિથી સુંદર સમાજના નિર્માણનું કારણ છે. સુંદર સમાજના નિર્માણમાં જ માનવ–સમાજ સાથે સંબંધ ધરાવનાર વિશ્વની આર્થિક, રાજનૈતીક, સામાજિક,

વર્ગસંઘર્ષ, યુદ્ધ વગેરેની સમસ્ત સમસ્યાઓનો અંત નિહિત છે. સમસ્યાઓનો અંત થવાથી સમાજમાં સુખ-શાંતિનો પ્રસાર અને વાસ્તવિક ઉન્નતિ થાય છે.

આશય એ છે કે પુણ્ય અથવા શુભયોગથી જ આધ્યાત્મિક વિકાસ, ભૌતિક ઉન્નતિ અને સમસ્ત વ્યહારિક ક્ષેત્રોનું સુંદર નિર્માણ થાય છે.

સાધના ત્રિવેણી :-

આગળ સંવર, નિર્જરા અને પુણ્ય એ સાધનાના ત્રણ પ્રકાર કહેવામાં આવેલ છે. એજ સાધનાની ત્રણ ધારાઓ છે. એ ત્રણ ધારાઓનો સંગમ જ સાધનાની ત્રિવેણી છે. જે પ્રકારે પ્રયાગમાં ગંગા, યમુના અને સરસ્વતીનો સંગમ થઇને ત્રિવેણી બને છે જે પોતાના ગંતવ્ય સ્થલ સાગર સુધી પહોંચીને તેમાં વિલીન થઇ જાય છે. એ રીતે સંવર-નિર્જરા રૂપ ગંગા-યમુના તથા પુણ્યરૂપ સરસ્વતીના સંગમથી સાધનાની ત્રિવેણી બનીને પોતાના ગંતવ્ય સ્થલ મુક્તિ સુધી પહોંચીને તેમાં વિલીન થઇ જાય છે. જેમ ત્રિવેણી-સંગમમાં ગંગા અને યમુનાની ધારાઓ તો પ્રત્યક્ષ દેખાય છે પરંતુ સરસ્વતીની ધારા દેખાતી નથી, એના માટે કહેવાય છે કે તે અદૃશ્ય રૂપમાં એ બન્ને ધારાઓમાં વિદ્યમાન રહે છે. એ રીતે સંવર-નિર્જરા રૂપ ગંગા-યમુના, સાધનાની એ બે ધારાઓ સ્પષ્ટ પ્રગટ છે અને પુણ્યની ધારા સંવર-નિર્જરા રૂપ

એ બન્ને ધારાઓના તલમાં અવ્યક્ત રૂપથી વિદ્યમાન રહે છે. જે પ્રકારે ત્રિવેણીમાં નિમજ્જન થવાથી તત્કાળ શારીરિક પવિત્રતા અને શીતલતાની ઉપલબ્ધિ થાય છે. એ પ્રકારે સાધનાની ત્રિવેણીમાં નિમગ્ન થવાથી તત્કાળ માનસિક અને આત્મિક પવિત્રતા અને શાંતિની ઉપલબ્ધિ થાય છે. જે પ્રકારે ત્રિવેણીના યોગથી ધન્ય-ધાન્ય વગેરે રિદ્ધિયો પ્રાપ્ત થાય છે પરતુ ત્રિવેણી એનો ઉપભોગ ન કરતા સતત પ્રવાહિત રહે છે, એ પ્રકારે સાધના-ત્રિવેણીના યોગથી ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક રિદ્ધિયો, સિદ્ધિયો અને નિધિયો પ્રાપ્ત થાય છે પરંતુ સાધકની સાધના સતત પ્રવાહમાન રહે છે. તે એનો ભોગ કે ઉપભોગ કરતો નથી. સંવર, નિર્જરા તથા પુણ્ય રૂપ સાધના ત્રિવેણીની આરાધના કરીને મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં જ માનવ જીવનની સાર્થકતા છે. અતઃ માનવ માત્રનું કર્તવ્ય છે કે તે એ સાધના ત્રિવેણીની આરાધના કરીને પોતાના જીવનને સફલ બનાવે.

સંવર, નિર્જરા અને પુણ્ય સાધનાના એ ત્રણ અંગોમાંથી સંવર ,અને નિર્જરા રૂપ ધર્મનું ફળ તત્કાળ મળે છે કેમકે એ ક્રિયાઓ કોઈ કર્મ નથી કે જેથી જેનું ફલ પછી મળે. કર્મનું ફળ જ પછી મળે છે, ધર્મનું ફળ તો તત્કાળ જ મળે છે કારણ કે એવો કોઈ હેતુ નથી કે જેથી ધર્મનું ફળ પાછળથી મળે. સંવર અને નિર્જરા આત્માના વિકારોને દૂર કરવાની ક્રિયાઓ છે. એ

નિયમ છે કે વિકારો દૂર થતા જ તત્કાળ પ્રસાદ મળે છે. એવું નથી બનતું કે વિકારો તો અત્યારે દૂર થાય અને ફળ ક્યારેક મળે. જે પ્રકારે શારીરિક વિકારો (રોગ) જે સમયે દૂર થાય છે એજ સમયે તત્ સંબંધી પીડા મટીને શાંતિ અને સુખની અનુભૂતિ થાય છે. પરંતુ એમ નથી જ બનતું કે શરીરનો રોગ તો આજે મટે અને શાંતિ કાલાંતરમાં મળે. એ પ્રકારે સંવર અને નિર્જરા વડે આત્મિક વિકારો દૂર થતા જ તત્કાળ પ્રસન્નતા, સ્વાધીનતા અને મનો શાંતિની અનુભૂતિ થાય છે. જો સાધકને એવી અનુભૂતિ થાય નહિ તો નિશ્ચિત છે કે એની સંવર અને નિર્જરાની ક્રિયાઓ સમ્યક્ રીતે થયેલ નથી પરંતુ એ ક્રિયાઓમાં કોઇ સૂક્ષ્મ રાગ સુખ લોલુપતા રૂપ દોષોની જ આરાધના કરવામાં આવેલ છે.

સંવર-તપની સાધના સ્વાધીન સાધના છે કેમ કે એમાં આત્મ વિકારોને દૂર કરવા માટે પરનો આશ્રય અને સહાયતાની અપેક્ષા નથી. પરની સહાયતાની અપેક્ષા ન હોવાથી એ સાધનાની કોઇ પરિસ્થિતિ વિશેષથી કોઈ સંબંધ નથી, એ વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં જ કરી શકાય છે.

જે કોઈ સાધન કરવાની અનુકૂળતા માટે પરિસ્થિતિ વિશેષનું આહ્વાન કરે છે અથવા પ્રતીક્ષા કરે છે તો નિશ્ચયથી માનવું જોઈએ કે તે સાધનાના વાસ્તવિક સ્વ-

રૂપથી અપરિચિત છે. વસ્તુતઃ સાધના વર્તમાનમાં કરવાની જ વસ્તુ છે અને એને કરવામાં માનવ માત્ર સમર્થ અને સ્વાધીન છે જે સાધના વર્તમાનમાં જ કરી શકાય છે એને ભવિષ્ય ઉપર કરવાની ભાવના ઘોર પ્રમાદ છે તથા માનવ જીવનની સર્વથી મોટી અસાવધાની અને ભારે ભૂલ છે.

પુણ્યના બે પ્રકાર ૧. આત્માથી સંબંધિત અને ૨. પરથી સંબંધિત. અતઃ પુણ્ય-ફલની પ્રાપ્તિ પણ બે પ્રકારની છે. ૧. તત્કાળફળ પ્રાપ્ત થનાર અને ૨. કાલાંતરમાં ફળ પ્રાપ્ત થનાર. પુણ્યનો જે અંશનો આત્માના વિકારોને નષ્ટ કરવામાં સીધો સંબંધ છે એનું ફળ તત્કાળ મળે છે. પરંતુ જે અંશનો સંબધ 'પર'થી છે એનું ફળ કાલાંતરમાં મળે છે.

અથવા બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પુણ્ ... થનાર આધ્યાત્મિક વિકાસ રૂપ ફળ તત્કાળ મળે છે અને ભૌતિક ઉન્નતિ રૂપ ફળ સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે મળે છે જે સર્વ હિતકારી પ્રવૃત્તિઓનું પરિણામ છે.

કોઈનું અહિત ન કરવું અને સર્વનું હિત-કલ્યાણ ઈચ્છવા રૂપ ભાવરૂપ પુણ્યની સાધના કરવામાં સર્વ હિતકાર-કલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિ કરવામાં વસ્તુ, વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિ વગેરેની અપેક્ષા અથવા આવશ્યકતા હોય છે અતઃ

એમાં પ્રત્યેક સાધકની પોતાની સીમા હોય છે. સાધકની વર્તમાનમાં પ્રાપ્ત પોતાની પરિસ્થિતિ અનુસાર સર્વ હિતકારી, કલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિઓનો સદુપયોગ કરીને તેની ગુલામીમાંથી મુકત થવાનુ છે. એણે અપ્રાપ્ત પરિસ્થિતિનું આહ્વાન કરવાનું નથી. અપ્રાપ્ત પરિસ્થિતિનું આહ્‌વાન કરવું એ પરિસ્થિતિમાં આસકિતને સ્થિર રાખવી અને તેની ગુલામીને પસંદ કરવાની દ્યોતક છે. જે અસાધન રૂપ છે.

સાધનાના ઉપરોકત વિવેચનથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે 'જૈન–સાધના' જીવનના આંતરિક અને બહારના વિકારોને દૂર કરીને સુખ, શાન્તિ, સ્વાધીનતા, મુકિત અને પરમાનંદ પ્રાપ્તિનો વ્યવહારિક અને વૈજ્ઞાનિક માર્ગ છે. વ્યવહારિક એ માટે કે એનો સંબંધ વ્યકિતના વ્યવહારિક જીવન સાથે છે અને પ્રત્યેક વ્યકિત એને પોતાના જીવન વ્યવહારમાં અપનાવીને સુખ, શાંતિ તથા આનંદની ઉપલબ્ધિ કરી શકે છે. વિજ્ઞાનિક એ માટે છે કે એમાં વિજ્ઞાન સમાન કારણ–કાર્યનો સંબંધ સ્પષ્ટ છે તથા સાધના રૂપ કાર્યનું ફળ પ્રત્યક્ષમાં અનુભવાય છે. અંતર કેવલ ક્ષેત્રનું છે અને તે એ છે કે વિજ્ઞાનનો સંબંધ પદાર્થો સાથે હોવાથી વિજ્ઞાનિક તથ્યોનું પ્રયોગક્ષેત્ર અને ફળનું પ્રત્યક્ષીકરણ ભૌતિક અને માનવના બહારના જગતમાં થાય છે અને સાધનાનો સંબંધ આત્મા સાથે હોવાથી એનું પ્રયોગ ક્ષેત્ર આત્મા છે તથા એનું ફળનું પ્રત્યક્ષીકરણ અંતર્જગતમાં હોય છે તથા એ નિયમ

અનુસાર સ્થૂલથી સૂક્ષ્મ અધિક વિભુ હોય છે, ભૌતિક વિજ્ઞાનથી સાધનાનું આધ્યાત્મિક ક્ષેત્ર અધિક વ્યાપક છે.

'જૈન-સાધના' સુખપૂર્વક જીવવાની સાધના છે. બીજા શબ્દોમાં 'સુખપૂર્વક જીવવાની કલા છે. જીવનમાં આનંદની ઉપલબ્ધિનો ત્યારે સંભવ હોય છે કે જ્યારે તે વિકારોથી રહિત હોય, કેમ કે વિકારો જ બધા જીવાત્માઓના દુઃખો અને દ્વન્દ્વોનું કારણ છે. વિકાર ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવાની સાધના જ જૈન-સાધના છે. એને કોઇ સંપ્રદાય યા વર્ગ વિશેષની સાધના સમજવી એ ભૂલ છે.

વસ્તુતઃ જૈન-સાધના 'જન સાધના' છે, પ્રત્યેક માનવ એને અપનાવી શકે છે અને પોતાના દુઃખોથી મુક્ત બની શકે છે એ એનું વ્યષ્ટિ રૂપ છે. બીજું એનું સમિષ્ટરૂપ છે. એ રૂપમાં એ સુદર સમાજનું નિર્માણ કરે છે જેને અપનાવીને માનવ-સમાજ પોતાના સમસ્ત દુઃખો અને સમસ્યાઓથી મુક્ત બની શકે છે.

વર્તમાન યુગ 'વિજ્ઞાન-યુગ' છે. વિજ્ઞાનને કારણે ભૌતિક વિકાસ પોતાની ચરમસીમા પર પહોંચી રહેલ છે, વિજ્ઞાન પદત્ત ભૌતિક ઉપલબ્ધિઓ માનવ-સમાજના અંતરમાં સ્થિત કષાયોને ઉત્તેજિત્ત કરીને વ્યવહારમાં વ્યકત કરવામાં નિમિત્ત બની રહેલ છે. પરિણામ સ્વરૂપ

વર્તમાનમાં માનવ-સમાજ કષાયથી ખરાબ રીતે વ્યાકુલતા અનુભવી રહેલ છે.

એના એ કષાય સ્વાર્થપરતા, શોષણ, સંગ્રહવૃત્તિ, ભોગલિપ્સા વગેરે અસંખ્ય વિકારોને જન્મ આપી રહેલ છે. ફલ સ્વરુપ સંપૂર્ણ માનવ-સમાજ સંત્રસ્ત અને દુઃખી બનેલ છે. યુગની માંગ છે કે એનાથી મુકત થવાની. એના માટે એવા માર્ગની આવશ્યકતા છે જે સાંપ્રદાયિક માન્યતાઓ દ્વારા સ્થાપિત ન કરતા વિજ્ઞાનિક હોય.

એ કસોટી પર જૈન તત્ત્વજ્ઞાન અને જૈન સાધના શત પ્રતિશત ખરા ઉતરે છે.

'જૈન-સાધના' માનવ-સમાજની વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ રૂપમાં સમસ્ત વિકૃતિઓ દુઃખો અને સમસ્યાઓનો અંત કરવામાં સમર્થ છે.

અતઃ જૈનતત્ત્વવેત્તાઓ અને સાધકોનું એ દાયિત્વ અને કર્તવ્ય છે કે યુગની માગને પુરી કરવામાં પોતાના સહયોગ આપે.

જૈન તત્ત્વજ્ઞાન અને સાધનાને 'વ્યવહારિક' અને વૈજ્ઞાનિક અધ્યાત્મવાદ'ના રૂપને પ્રસ્તુત કરે છે. સાધનાના આ રૂપને આજનું સંપૂર્ણ વિશ્વ અપનાવવાને તૈયાર છે, જો વિજ્ઞાનની સાથે 'વ્યવહારિક અધ્યાત્મવાદ'નો

યોગ નહિ થાય તો વિજ્ઞાનથી વિશ્વનો વિનાશ અવશ્યં-ભાવી છે. જો વિજ્ઞાનની સાથે વ્યવહારિક અધ્યાત્મવાદનો યોગ થાય તો આધ્યાત્મિક વિકાસ અને ભૌતિક વિકાસ પરસ્પર પૂરક અને પ્રેરક બની આજથી અનેકગણું અધિક વધી જાશે, જેથી આ પૃથ્વી પર સ્વર્ગીય અને અપ-વર્ગીય આનંદની ઉપલબ્ધિ સંભવ બની શકશે.

૨૬

સુખ-આનંદ

સુખ બે પ્રકારનું છે એક આત્મિક સુખ, બીજું ભૌતિક સુખ. આત્મિક સુખ શાશ્વતુ અને સદાકાળ સ્થિર રહેનાર હોય છે, તેમ જ તે સુખ સ્વાધીન હોય છે તેમાં પરાધીનતાનો અંશ માત્ર હોતો નથી. ભૌતિક સુખ ક્ષણિક, નાશવાન, અનિત્ય અને ક્ષણભંગુર, તથા સદા સ્થિર ન રહેનાર હોય છે. એમ છતાં વિશ્વના મોટા ભાગના માનવો અનિત્ય અને ક્ષણભંગુર સુખ પાછળ જ દોટ મૂકી રહેલ છે. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે જ પુરુષાર્થ કરી રહેલ છે. તેઓ શાશ્વત સુખ શું છે તેને જાણતા જ નથી! અને એજ એમનું અજ્ઞાન છે. ભૌતિક સુખ ક્ષણિક જ છે એટલું જ નહિ પરંતુ તે સુખની પાછળ કઈ ગણુ દુઃખ જીવને ભોગવવું પડે છે. એટલે કે તે સુખના પરિણામ સ્વરૂપે પણ જીવાત્માઓને દુઃખ જ મળે છે, અને તે પણ વ્યાજ સહિત. પરંતુ વિશ્વના

મોટા ભાગના લોકો સુખ લાલસાને જ સુખ માની તેને પ્રાપ્ત કરવા રાત-દિવસ પુરુષાર્થ કરે છે. તે પુરુષાર્થ કરતા પાપને આચરે છે. અને પાપનું ફળ દુઃખ રૂપે પરિણમે છે. આંમ જીવ સુખી થવા ફાંફાં મારે છે. પણ તે અજ્ઞાની જીવો જાણતા નથી કે તે સુખની પાંછળ તો દુઃખની પરંપરા લાગેલી છે. આજ અજ્ઞાન, મોહ મૂઢતા જીવોના સંસાર પરિભ્રમણનું મુખ્ય કારણ છે. ભૌતિક સુખ પ્રાપ્ત કરવામાં સુખ છે અને જ્યારે ભોગવવામાં આવે છે ત્યારે જે અનુભૂતિ થાય છે તેને આનંદ કહેવાય છે. તે આનંદ અથવા સુખ ક્ષણિક કેમ છે? તે આપણે દૃષ્ટાંત દ્વારા જોઈએ :—

એક ગર્ભ શ્રીમંતને ત્યાં એક બાળકનો જન્મ થયો. તેનું નામ રમાકાન્ત રાખવામાં આવ્યું. બાળક રમાકાન્તને માતાના ખોળામાં સૂવું અને સ્તનપાન કરવામાં જ સુખ અને આનંદ અનુભવાય છે. તેનો બધો આનંદ અને સુખ તેમાં જ સમાયેલા હતા. એમ કરતાં-કરતા તે રમાકાન્ત થોડો મોટો થાય છે અને રમકડા સાથે રમવા લાગે છે, એટલે તેનો આનંદ અને સુખ માતાની ગોદમાંથી પલટાઈને હવે રમકડામાં આવી જાય છે તે રમવામાં એવો તલ્લીન બની જાય છે કે તેને ખાવાનું સુધાં ભાન રહેતું નથી. આમ તેનો આનંદ રમકડામાં આવીને સમાવેશ થાય છે. એમ કરતા-કરતાં રમાકાન્ત

થોડો મોટો થાય છે અને તેને હવે સ્કૂલે જવાનો સમય થાય છે, ત્યારે તેને રમકડાનો પ્રેમ-આનંદ છોડવો ગમતો નથી અને સ્કૂલે જવાનુ ગમતું નથી છતાં માત-પિતા તેને પરાણે સ્કુલે મોકલે છે. એમ કરતાં રમકડાનો સ્નેહ અને આનંદ ઓગળવા માંડે છે. અને ભણવામાં ચિત્ત લાગવાથી હવે તેને તેમાં સુખ અને આનંદનો ભાસ થાય છે. હવે તે બાળકને કોઈ દિવસ કારણસર સ્કૂલે જવાની ના પાડવામાં આવે તો તે ઉદાસ થઈ જાય છે.

એક દિવસ પરાણે સ્કૂલે જનાર રમાકાન્ત હવે સ્કૂલે ન જવાથી ઉદાસ થાય છે તેનો જાણે આનંદ લુપ્ત થઈ ગયો હોય તેવો તેને ભાસ થાય છે. તેને બધુ સુખ માત્ર ભણવામાં જ લાગે છે. કોઇ-કોઈ બાળક નાપાસ થાય છે તો આપઘાત કરવા સુધી તૈયાર થાય છે. આમ બાળકોનું સુખ એક પછી એક વસ્તુમાંથી બીજી વસ્તુમાં પલટાતું જાય છે તેથી જ તે ક્ષણિક છે. હવે રમાકાન્તનો અભ્યાસ આગળ વધતો જાય છે. પૂર્વના પુણ્યોદયથી તે બધી પરીક્ષાઓમાં પાસ જ થાય છે તેથી તેનો આનંદ તે વિષય પ્રત્યે દિનપ્રતિદિન વધતો જાય છે. હવે મેટ્રીક પાસ કરીને રમાકાન્ત કોલેજમાં અભ્યાસ કરવા લાગે છે અને ડીગ્રીઓ પાસ કરે છે. તેમાં પણ તે ઉત્તીર્ણ થાય છે અને તેના આનંદ અને સુખની સીમા રહેતી નથી, એટલું જ નહિ તેના માત-પિતા પણ ખૂબ આનંદિત થાય છે. રામકાન્ત ઉચ્ચ અભ્યાસાર્થે પરદેશ જાય છે અને ત્યાં પણ પૂર્વના પુણ્યોદયે તે ફતેહ મેળવે છે.

માતા–પિતા અને રમાકાન્તના આનંદની કોઇ અવધિ નથી તેઓ આનંદિત થઈને સુખનો અનુભવ કરે છે. માત–પિતા, સગા–સ્નેહીઓ બધા રમાકાન્ત ડોકટરી પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થવાથી હર્ષાવેશમાં આવી જાય છે. પાર્ટીઓ આપે છે, એમ તે હર્ષની ઉજવણી અનેક પ્રકારે કરે છે. હવે રમાકાન્તનો આનંદ અને સુખ અભ્યાસમાંથી ઉતરીને પોતાની ડોકટરી પ્રેકટિસ કેમ સારી ચાલે તે તરફ વળે છે, આ ધંધામાં હું કેમ આગળ વધું કેમ વધારે પૈસા મળે. આમા હવે પૈસા અર્જન કરવામાં તેને સુખનો ભાસ થાય છે. જો પૂર્વના પુણ્યોદય હોય તો જ તેમાં પણ સફળતા મળે અને પાપોદય હોય તો સફળતા ન મળે. પરંતુ અભિમાની જીવ પોતાના અહંત્વને લીધે વસ્તુ સ્થિતિને ન જાણતાં કે વિચારતા અહંને આધીન થઈને પુરુષાર્થ કરે છે શા માટે તો પૈસામાં તેને સુખનો ભાસ થાય છે કે પૈસાથી જ સુખ મળી શકે નહિંતર નહિ ? સુખ ભૌતિક સુખ પણ પૂર્વના પુણ્ય ન હોય તો ગમે તેટલો પુરુષાર્થ કરે તો પણ મળી શકે નહિ, એકલા પુરુષાર્થથી પૈસો મળે નહિ સાથે પૂર્વના પુણ્ય જોઇએ પરંતુ કર્મ-ધર્મના સિદ્ધાંતોથી અજ્ઞાત જીવો એ સમજી શકતા જ નથી. તો આપણો આ રમાકાન્ત હવે ડોકટરી ધંધામાં મશગુલ બને છે. શા માટે ? તો તેને તેનાં સુખના દર્શન થઈ રહ્યા છે કે પૈસો હશે તો જ હું સંસારના ભૌતિક

સુખનો ભોગવટો કરી શકીશ. પૂર્વના પુણ્યોદયથી તેમાં પણ તેને સફળતા મળે છે અને તેના માતા-પિતા તથા સ્નેહીવર્ગ સહિત પોતે આનંદિત બને છે. પૈસા મળતાં તેમાં પણ તેને કંઈક સુખની ઉણપ લાગી તેથી હવે તેને લાગે છે કે, લગ્ન કરું તો સુખી બનું. સારી સુંદર, સ્વરૂપવાન છોકરી મળે તો જ લગ્ન જીવન સુખી બને એટલે હવે કન્યાની શોધ-ખોળ સુખ માટે થાય છે. આમ આ સુખના રાગીનું સુખ એક વસ્તુમાં તૃપ્તિ ન અનુભવતા એક વસ્તુ પરથી બીજી વસ્તુ પર અને તેનાથી પછી ત્રીજી વસ્તુ પર એમ પલટાઈ છે માટે તે સુખ નિત્ય નથી અને ક્ષણિક જ છે એમ જ્ઞાનીજનો વદે છે.

રમાકાન્ત પૂર્વની પૂરી કમાણી એટલે સત્કર્મો કરીને પુણ્ય ઉપાર્જન કરીને જન્મેલ હોવાથી તેની બધી ઈચ્છાઓ પૂર્વ પુણ્યોદયથી પૂરી થઈ રહેલ છે. તેથી તેને યોગ્ય અને અનુરૂપ અનપૂર્ણા નામની સદ્ગુણી કન્યા મળે છે અને તેની સાથે લગ્ન ગ્રંથિથી જોડાઈ છે અને ભૌતિક વિષયી સુખમાં લીન બનીને દુન્યવી આનંદનો ઉપભોગ કરી રહેલ છે. એમ આનંદ-સુખને ભોગવતાં બે વર્ષ પૂરા થતા ભાઈસાહેબને વળી અતૃપ્તિ સતાવે છે તે સુખમાં તૃપ્તિ અનુભવાતી નથી અને કંઈક ખૂટે છે એમ લાગે છે, શું ખૂટે છે તે વિચારતા-વિચારતાં એમ જણાય છે કે એક પુત્ર થાય તો જ આપણે પૂર્ણ સુખી બની શકીએ? હવે રમાકાન્તને પુત્રની કામના સતાવી

રહી છે. આટ આટલા સુખના સાધનો પ્રભુએ આપ્યા તેનો તે કોઇ દિવસ ઉપકાર માનતો પણ નથી અને માને પણ ક્યાંથી? કારણ તૃપ્તિ તો તેને અનુભવાતી નથી એક સુખની પૂર્તિ થતાં બીજી કામના તૈયાર જ છે અને તે તેને સતાવે છે. અને પ્રાપ્ત સુખનો આનંદ તે માણી શકતો જ નથી. આ જીવોની કામનાઓનો પાર નથી અને જેમ-જેમ કામનાઓની પૂર્તિ થાય તેમ-તેમ નવી કામનાઓ ઊભી થાય. એકને તૃપ્ત કરે ત્યાં બીજી ચાર ઊભી થાય આમ કામના પૂર્તિમાં સુખ કે આનંદ નથી જ.

અગ્નિમાં ઘી નાંખો તેમ-તેમ પ્રજ્જવલિત બને છે પણ શાંત થતી જ નથી. તેને શાંત કરવી હોય તો ઘી નાંખવાનું બંધ કરવું જરૂરી બને છે. તેમ કામનારૂપી અગ્નિ કામનાને પૂર્ણ કરવાથી વધારે પ્રદીપ્ત બને છે, તેને શાંત કરવાનો ઉપાય કામના પૂર્તિમાં નહિ પરંતુ કામનાઓના ત્યાગમાં જ રહેલો છે. પૂર્વપુણ્યોદયે રમાકાન્તની તે ઇચ્છા પણ પૂર્ણ થાય છે અને થોડો સમય સુખ અને આનંદનો ઉપભોગ કરે છે. ત્યાર પછી બાળકને ભણાવવાની ઉપાધિ વળગે છે. ભણ્યા પછી તેને પરણાવવાની કામના મનમાં જાગૃત થાય છે, અને તે બધી પુર્વ પુણ્યથી કામનાઓ પૂર્ણ થાય છે.

આમ ભૌતિક કામનાઓની પૂર્તિમાં જ જીવન વ્યતીત

કરનાર રમાકાન્તે આ જન્મમાં કોઈ સત્કર્મો કર્યા જ નહિ પરંતુ પૂર્વના પુણ્યોનો ભોગવટો કરીને ખરચી જ નાંખ્યા અર્થાત્ પૂર્વ પુણ્યનો વ્યય જ કર્યો પણ સંગ્રહ કર્યો જ નહિ. આ બધી કામનાઓ તો પૂર્વ પુણ્યોદયથી જ પૂર્ણ થતી હતી પરંતુ તે તો એમ જ સમજતો હતો કે મારા આ જન્મના પુરુષાર્થથી જ હું આગળ વધી રહેલ છુ. પુત્ર સદ્ગુણી હતો અને પુત્રવધુ પણ સદ્ગુણી અને વિનયશીલ મળેલ હતી. આ બધુ મળવામાં પૂર્વના પુણ્ય જ કામ કરતા હતા તે પુણ્યને વધારવાનો રમાકાન્તે કોઈ દિવસ પ્રયત્ન જ કર્યો નહિ માત્ર ભૌતિક સુખ અને આનંદ માટે જ પુરુષાર્થ કર્યો અને મનમાં અનેક કામનાઓને જન્મ આપ્યો. શાસ્ત્રમાં કહેલ છે કે :– 'ઈચ્છા આકાશ સમાન અનંતી છે' એ અનંત ઈચ્છાઓ, કામનાઓ, વાસનાઓ, પરિમીત વસ્તુઓથી કેવી રીતે તૃપ્ત થઈ શકે? અર્થાત્ ન જ થઈ શકે.

એમ રમાકાન્તને ધન-સંપત્તિ દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે તેની સાથે તૃષ્ણા પણ વધી રહી છે. જેમ-જેમ ધન વધે છે તેમ-તેમ તેનો વ્યામોહ પણ વધતો જાય છે. આશાના અનેક મિનારા ચણાતા જાય છે, જેમાં આત્માના મિનારા તૂટતા જાય છે, પરિણામે આત્મ-રક્ષણને બદલે ધન રક્ષણ જ જીવનનું સર્વસ્વ મનાઇ રહે છે.

એક ઇચ્છાની પૂર્તિ કરે ત્યાં બીજી દશ ઈચ્છા ઉપજે છે. હવે પૌત્રની ઇચ્છા મનમાં પેદા થઈ તે પણ પૂર્વ પુણ્યોદયથી પૂર્ણ થઈ ગઈ. મોટર, બંગલો નોકર-ચાકર બાગ,બગીચા સર્વ કંઈ વૈભવ મળી ગયો છે. આનંદ, પ્રમોદ, એશઆરામમાં દિવસો વીતે છે કયારે માથેરાન, તો કયારે મહાબલેશ્વર એમ ફરવા જવાનું અને નાટક, સીનેમા જોવા અને બીજા મોજ શોખના સાધનોનો ઉપભોગ કરવામાં રમાકાન્તનો દિવસો કયાં પસાર થાય છે તેનુ તેને ભાન નથી. તેના વૈભવ અને વિલાસ અમાર્યાદિત થઈ ગયા છે. આવા આનંદમાં પ્રભુ કે ધર્મ કયાં યાદ આવે ? તેનું જીવન મોજ–મજા માણવામાં જ મશગુલ છે પણ કોઇ દીન, દુઃખીને બે પૈસા આપવાનું તો તેને સૂઝે જ કયાંથી ? દરવાજા પર પહેરદાર ઊભો જ હોય, ગરીબ તેને આંગણે આવે જ કયાંથી ? પ્રભુને ભૂલી ગયો છે. જેની કૃપા વડે આ બધું મળેલ છે તે પ્રભુને આ વિલાસ માણવામાં ભૂલી જ ગયેલ હતો. વૈભવ અને જાહોજલાલી ઉન્નતિને શિખરે પહોંચી ગયેલ છે પણ તે કેમ મળી તેમાં કોણ ભાગ ભજવે છે તેનો વિચાર કરવાને રમાકાન્તને સમય જ કયાંથી મળે ? કારણ ધન સંચય કરવામાં અને તેનો ઉપભોગ કરવામાં જ સમય વીતતો હતો તો પ્રભુને યાદ કરવાનો સમય કયાંથી મળે ?

પરંતુ જ્ઞાનીજનો વદે છે કે :—

વિપદો નૈવ વિપદો વિપદો વિષ્ણુ વિસ્મૃતિ,
સંપદો નૈવ સંપદો, સંપદો વિષ્ણુ સ્મૃતિ.

વિપત્તિ તે વિપત્તિ નથી પરંતુ જ્યાં પ્રભુ ભૂલાઈ છે તેનું સ્મરણ તેની આજ્ઞાનું પાલન થતુ નથી તેજ સાચી વિપત્તિ છે, અને સંપત્તિ તે સપત્તિ નથી પરંતુ જ્યાં પ્રભુનું સ્મરણ થાય છે તેમની આજ્ઞાનુ પાલન થાય છે તે જ ખરી સંપત્તિ છે.

સાચી સંપત્તિ તો પ્રભુના સ્મરણ અને તેની આજ્ઞાના પાલન જ્યાં થાય તેને જ સાચી સંપત્તિ જ્ઞાનીજનોએ કહેલ છે તે અખૂટ સંપત્તિ છે તેનો કદી નાશ થતો જ નથી.

રમાકાન્તે તો સાચી સંપત્તિનો સંચય ક્યારે પણ કરેલ ન હતો અને ભૌતિક સંપત્તિ મેળવવા અને તેનો સંચય કરવામાં તેનુ જીવન વ્યતીત થયેલ હતું, વળી સંપત્તિ વડે વિલાસી જીવન બનાવીને તે વિલાસ, વૈભવને માણવામાં જ તેનું અત્યાર સુધીનું જીવન વ્યતીત થયેલ હતું

આમ સમય પ્રસાર થતા પૂર્વ પૂણ્યનો જથ્થો ભોગવતાં-ભોગવતા ક્ષય થઈ ગયો અને વર્તમાનમાં તો પુણ્ય સંચય કરેલા જ ન હતા તેથી પાપોદયનો પ્રારભ

થયો. પાપોદયની શરૂઆત થતાં ધંધામાં નુકશાન થવા લાગ્યું અને ડોક્ટરી સિવાય બીજા પણ ધંધા તે કરતો હતો તેમાં નુકશાન આવવા લાગ્યું અને તે બધા વેપારો પડી ભાંગ્યા, તેમજ ડોક્ટરનો જે ધંધો ચાલતો હતો તે પણ દિન-પ્રતિદિન મંદ થવા લાગ્યો અને તે એટલે સુધી પહોંચ્યો કે દવાખાનું જ બંધ કરવું પડ્યું. પૈસાની આવક ઘટી જવાથી મોજ-શોખ વિલાસ બધું બંધ થયું. કર્જ યવાથી બંગલો, મોટર વગેરેને પણ વેચી નાખ્યા જે મોટરમાં ફરતા તે હવે પગે ચાલવા લાગ્યા. આ બધી કર્મની લીલા વિચિત્ર છે. એક જ્ઞાનીએ ઠીક જ કહ્યુ છે કે :—

'સમય સારે જે સારુ ન કરે તે સર્વ ગમારો છે.'

જ્યારે માનવોનો સમય સારો એટલે ધન, સંપત્તિ વૈભવ જે પૂર્વ પુણ્યથી મળેલ છે તેને સમય સારો કહેવાય ત્યારે જે સારું ન કરે, એટલે પૂર્વ પુણ્યોદયથી મળેલ સંપત્તિનો સદ્દવ્યય, સત્કર્મો તે દ્વારા ન કરે તો તે બધા માનવો ગમાર એટલે અજ્ઞાની જ છે. પૂર્વ-પુણ્યથી મળેલ વૈભવનો ગરીબોની સેવામાં, દુઃખીઓના દુઃખ દૂર કરવામાં, દાનધર્મ કરવામાં આવે તો પુણ્યની વૃદ્ધિ થાય પણ તેમ ન કરતા વૈભવ, વિલાસ માણવામાં જ તેનો વ્યય કરે તો પછી પૂર્વના પુણ્ય ક્ષીણ થાય અને દુઃખ ભોગવવા પડે. તેમ જ રમાકાન્તને થયું.

બધેથી આવક બંધ થઈ ગઇ અને ગુજરાન કેમ ચલાવવું તેનો જ વિચાર થવા લાગ્યો. જ્યારે પાપોદય થાય છે ત્યારે પૂરેપૂરી કસોટી થાય છે. ધનનો ક્ષય થયો એટલેથી કામ સર્યું નહિ પરંતુ હજુ વધારે પાપોદય ભોગવવાનો છે તેથી યુવાન પુત્રનું મોટરનો અકસ્માત થવાથી મૃત્યુ થયુ. તેનો આઘાત તેની માતાથી સહન ન થવાથી તે પણ મરણ શરણુ થઇ ગઇ. પુત્રવધુ પ્રસુતિની અવસ્થામાં હતી અને પોતાના પતિના મૃત્યુના સમાચાર સાંભળતાં જ તેના પ્રાણ શરીરને છોડી ચાલ્યા ગયા. આમ ધન. જન બન્નેની ખુવારીમાં રમાકાન્ત સપડાઇ ગયો. તેના દુઃખનો કોઈ પાર નથી. ધન ગયું. તો કંઇ નહિ પણ તેને આશ્વાસન આપનાર કોઈ સ્નેહીજન પણ ન રહ્યું. ધન અને જન તથા પૂર્વ ભોગવેલા વિલાસો વગેરેને યાદ કરી-કરીને તે કાણુ કલ્પાંત કરવા લાગ્યો. પણ તેથી શુ વળે ? કલ્પાંત કરવાથી કે રુદન કરવાથી કંઇ તે કમ થઈ શકતું નથી જ એમ વિલાસને બદલે હવે વિલાપ કરી રહેલ છે. શાસ્ત્રમાં કહેલ છે કે :—

'સવ્વં વિલવિયં ગીયં, સવ્વં નટ્ટં વિડમ્બિયં ।
સવ્વે આભરણા ભારા, સવ્વે કામા દુહા વહા ॥
ઉ. અ. ૧૩ ગાથા-૧૬

 બધા સંગીત તે એક પ્રકારના વિલાપ સરખાં છે,

સર્વ પ્રકારના નૃત્ય કે નાટક એ વિટંબના રૂપ છે, બધા અલંકારો તો બોજા રૂપ છે, અને બધા જ કામભોગો એકાંતે દુઃખને જ આપનારા છે.

સંસાર આખો જ જયાં નાટક રૂપે છે ત્યાં બીજા નાટકો શા જોવાં ? જે સ્થળે ક્ષણ પહેલાં સંગીત અને નૃત્ય થઇ રહેલ હોય છે ત્યા જ થોડી ક્ષણ પછી હાહાકાર ભર્યા કરૂણ ક્રંદનનો સંભળાય છે. ત્યાં કોને સંગીત માનવાં ? આભૂષણો બાળકો સમાન અજ્ઞાનીની ચિત્તવૃત્તિને પોષવાનાં રમકડા છે. ત્યાં વિવેકીને મોહ શો ? ભોગો તો આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ ત્રણે તાપનાં મૂળ છે. દુઃખના મૂળમાં સુખ કેવી રીતે સંભવે ?

પ્રાપ્ત સામગ્રીનો ભોગોપભોગમાં વ્યય કરનારના શા હાલ થાય છે તેનુ વર્ણન ઉતરાધ્યયનમા કરેલ છે. વિશેષ શુ ? તો રમાકાન્ત સ્વજન વિહોણો અને ધન વિહોણો બનીને કલ્પાંત, ક્રંદન કરી રહેલ છે પરંતુ તેને આશ્વાસન આપનાર ત્યાં કોઈ નથી. 'જે જેવું વાવે તેવું જ લણે છે' તેમાં કોનો દોષ ? એમ સમય દુઃખમાં વીતી રહેલ છે ત્યારે તેને હવે પ્રભુ યાદ આવ્યા અને પ્રભુ પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો. કંઈક શુદ્ધિ થતાં તેને વિચાર આવ્યો કે આ સુખ–દુઃખની ઘટમાળા આ સંસારમાં સંસારી જીવો અનંતકાળથી ભોગવી રહેલ છે તો તેમાંથી ઉગરવાનો કોઈ માર્ગ નહિ હોય ? હશે તો ખરો!

એમ વિચારતાં-વિચારતાં સદ્દગુરુ યાદ આવ્યા. કોઇ અંતનો ભેટો થાય તો જ મારો સંશય નષ્ટ થાય એમ તેના મનમાં વિચાર થયો. દર્દ વધતાં દર્દની દવા થાય, તેમ સદ્દગુરુને મળવાની હૃદયમાં ભાવના પૂર્વપુણ્યોદયથી પ્રગટ થતાં તેણે તેની શોધ આદરી. 'જિન શોધા તીન પાયા' એ યુક્તિ અનુસાર જે શોધે તે પામે. તે રમાકાન્તને પણ શોધ કરતાં સદ્દગુરુનો ભેટો થયો ત્યારે રમાકાન્ત સદ્દગુરુ ચરણે નમીને બેઠો, અને બે હાથ જોડીને વિનયપૂર્વક કહેવા લાગ્યો હે પ્રભો! હું બહુ દુંખી છું અને તે દુઃખથી મુકત થવાનો આપશ્રી માર્ગ બતાવો. સદ્દગુરુ કહેવા લાગ્યા હે ભાઇ! આ સંસાર જ દુઃખ રૂપ છે એમ જ્ઞાનીજનો વદે છે.

જે જીવો સંસારની મોહ-માયામાં લપટાઈ જાય છે તેના દુઃખનો અંત આવતો નથી. દુઃખનું મૂળ અજ્ઞાન અને મોહ જ છે.

બોલ ભાઈ તારે શું દુઃખ છે? રમાકાન્તે ટૂંકમાં પોતાની જીવન કહાણી કહી બતાવી ત્યારબાદ સદ્દગુરુ તેને કહે છે કે હે ભાઈ! તારા દુઃખનું કારણ ધન અને સ્નેહીજનનો વિયોગ તે છે પરંતુ પ્રભુ મહાવીર દેવે કહેલ છે કે, આ સંસારની બધી વસ્તુઓ નાશવંત અને અનિત્ય છે. જે અનિત્ય છે અને નાશવંત છે તેનો જરૂર નાશ થવાનો જ છે એવા તત્વના બોધ વિના જ માનવો દુઃખી થાય છે.

જે નાશવંત છે તેની પ્રાપ્તિનો નાશ ન પામે તે પહેલા સદુપયોગ અને ત્યાગ વિવેકીજનો કરે છે તેથી તેમને દુઃખ સ્પર્શી શકતું નથી પરંતુ અજ્ઞાનીજનો એ જડ પદાર્થોનો આંધળો મોહ કરે છે તેથી તે નાશ પામે ત્યારે દુઃખી થાય છે. કારણ પર વસ્તુ જે પોતાની નથી તેને પોતાની માની અને તેથી તેનો નાશ થતાં જીવો દુઃખી થાય છે. બીજાની વસ્તુઓનો નાશ થતા જીવને દુઃખ થતું જ નથી, જગતમાં જીવોને પર એવાં જડ પદાર્થોનું આકર્ષણ-મમત્વ ન હોય તો કેટલાંય પાપોથી બચીને જગતના જીવો કેટલા બધા પવિત્ર અને સુખી હોત! "માટે, હે દેવાનુપ્રિય! આ પરથી તારે એ સમજવાનુ છે કે, દુષ્કૃત્યના આચરણનુ મૂળ જે જડનો મોહ તેને જ ફગાવી દેવો. અહીંઆ જો એ મોહને ન ફગાવ્યો, તો આ લોક તો શુ પરલોકમાં પણ બેહાલ થવાનાં. ત્યાં પછી તુચ્છપણ તુચ્છ વસ્તુ પર ચીકણો મોહ થવાનો. ચર્મચક્ષુથી જોતા જણાય છે ને કે તિર્યંચ જાતિના જીવો વગેરેને તુચ્છ વસ્તુઓનો કેટલો બધો મોહ હોય છે! એની પાછળ જીવનભર કેવી પાપમય દોડધામ કરે છે? એ મોહમાં પાછા કેવા બૂરા હાલે રિબાય છે, મરે છે। એ પછી પણ મોહ ઊભો જ છે એટલે હલકા દુઃખદ ભવોની મોહભરી પરંપરા કેવી? માટે આ માનવ ભવે જ મોહને જીતવો જોઇએ. મનને જીતવું એટલે જ મોહને જીતવો તે માનવ ભવમાં જ બની શકે તેમ છે."

મોહના સંસ્કારોના ભવે ભવે પડઘા –

હે ભાગ્યવંત! અહીંની જડ વસ્તુ પરલોક ગમન સમયે છૂટી જાય છે; એની સ્મૃતિ પણ પરલોકમાં નથી રહેતી; પરંતુ એની પાછળ અહીં કરેલા મોહ, મમત્વ, આસક્તિરાગ વગેરેના ઘેરા સંસ્કારો આત્મા પર જડબેસલાક ચોંટેલા રહી જાય છે.

એ પરલોકમાં પોતાનું કામ કર્યા વિના કેમ રહે? ન જ રહે.

હે સુબુદ્ધિમાન!! પરલોકમાં મોહ–સંસ્કારોના ભારે પડઘા પડે છે. એટલે ત્યાં જેવાં કર્મ કર્યાં હોય તેવું શરીર અને બીજી સામગ્રી મળે, તેના પર તે સંસ્કારો કામ કરવાના જ. અહીં બંગલો મળ્યો હોય, તે બંગલા પર ઘણો મોહ કર્યો હોય, તો ત્યાં જો પક્ષી (પંખી) બન્યા તો તણખલાના માળા ઉપર એવો જ મોહ–આશક્તિ થવાની? અહીં મિષ્ટાન વગેરે પર મોહ કર્યો હોય તો ત્યાં જો ભૂંડ બન્યા તો વિષ્ટા ઉપર મોહ થવાનો!

હે વિવેકવંત! મોહમાં માત્રા મુખ્યપણે સંસ્કાર મુજબ રહેવાની, સામગ્રી મુજબની જ નહિ, અવતાર કેવો મળે અને તેમાં સામગ્રી શુભ–અશુભ પ્રાપ્ત થાય એનો આધાર તો પૂર્વજન્મની પુણ્ય–પાપની જીવન–કરણી

અને જીવન-સરણી પર છે, ધર્મ અને પાપની લગની પર છે, ગુણિયલતા અને ગુનાહિતતા પર છે; પરંતુ તે મળવા પર મોહ કેવો થાય, રાગ-દ્વેષ, અસૂયા, ઇર્ષ્યા, કેવા સ્ફુરે એનો આધાર સામગ્રી કેવી મળી તેના પર નહિ, કિન્તુ પૂર્વ જન્મમાં મોહ-મમતા રાગાદિ કેવા સેવેલાં ? અને એના કેવા સંસ્કારો આત્મા પર સુદૃઢ કરેલા, એના પર છે. આ વિશ્વમાં જો વિવેકથી દૃષ્ટિ-પાત કરીને જોઇએ તો જણાશે કે, જેના ભાગ્યમાં રોટલો જ મળ્યો હોય, એવા ભિખારીને રોટલા પર મોહ થાય છે. અને જેને પક્વાન મળ્યા હોય એને પક્વાન ઉપર મોહ થાય છે. ઝૂંપડાવાળાનેઝૂંપડા પર, બંગલાવાળાને બંગલા પર મોહ પેદા થાય છે. બસ, એજ રીતે પરલોક માટે સમજવાનું. જેટલી માયા-મમતા-મોહ, રાગ-દ્વેષ, અજ્ઞાન-મૂઢતા, વગેરે સાથે લઈને જીવ પરલોકે જાય, એવો, અરે ! કદાચ એથી કંઈ ગુણી વધારે માત્રામાં પણ મમતા-મૂર્છાદિ પરલોકમાં પ્રબળ થવાનાં ! હવે હે પુણ્યવાન ! જરા વિચારી જો કે જડ વસ્તુઓનો નાશ થાય એ મોટું નુકશાન છે કે, એના ઉપર જે મોહ-મમત્વ મૂઢતાનાં સંસ્કારો મજબૂત કરીએ મોટુ નુકશાનકારક છે ! માટે ભવ્ય ! તારી સંપત્તિનો અને સ્નેહીઓનો જે વિયોગ થયો અને તને જે દુઃખ થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ તારી સ્વાર્થબુદ્ધિથી તેના ઉપર કરેલા મોહ મમત્વ ભાવ એજ દુઃખનું કારણ છે. અજ્ઞાનવશ જીવ નાશવંત પદાર્થો પર મોહ-મમત્વ કરે છે તે જ તેને

થવાનો માર્ગ પૂછેલ તેનો આજ ઉત્તર છે કે સુખ તો આત્મામાં અનંતુ ભરેલ જ છે પરંતુ મોહ-મૂઢ જીવ કર્મવશે આત્મિક સુખને પ્રાપ્ત કરવાનો કામી ન બનતા બાહ્ય પુદ્ગલિક જે પદાર્થો છે તેમાં તેને સુખ ભાસે છે અને તેને પાંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારા ભોગવીને સુખી થવાનો જે પ્રયત્ન કરે છે તે જ તેના દુઃખનું મૂળ કારણ છે. જ્ઞાનીજનોએ કહેલ છે કે સુખ બાહ્યમાં નથી પરંતુ આત્માની અંદર સુખનો અખૂટ ભંડાર ભરેલો છે, પણ અજ્ઞાની જીવ તેને જાણી શકતો નથી.

માટે, હે જિજ્ઞાસુ ! તું મોહનો ત્યાગ કરીને આત્મિક સુખના માર્ગનો પથિક બન જો તારે દુઃખ ન જોઈતું હોય તો. સદ્ગુરુની દિવ્ય તત્ત્વવાણી શ્રવણ કરીને રમાકાન્તના જ્ઞાનચક્ષુ ખુલ્લી ગયા અને તે પ્રતિબોધ પામ્યો. મોહ-મમતાને ત્યાગવા માટે અને સાચા સુખને પામવા અર્થે તેણે સદ્ગુરુની પાસે દીક્ષા અંગીકાર કરીને મોહ-મમત્વ-અજ્ઞાન વગેરે પોતાના આંતરિક શત્રુઓને જીતવાનો તે પ્રયત્ન કરવા લાગ્યા. પ્રમાદ છોડીને અપ્રમત્ત ભાવે આંતરિક શત્રુઓને જીતવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યા અને જે પ્રયત્ન કરે તેને ઈષ્ટની સિદ્ધિ થાય જ છે એ ન્યાયે તેઓ પણ આંતરિક શત્રુ જે મોહ છે તેને જીતવામાં સફળતા મેળવીને સમ્યક્દર્શન પ્રાપ્ત કરીને ધન્ય-ધન્ય બની ગયા. પોતાના આત્માના આનંદનો અનુભવ રસ ચાખી લીધો. સ્વાનુભવનો રસ માણવા લાગ્યા અને હવે

સંસાર સુખ નીરસતાનો પૂરો અનુભવ થઇ ગયો. તે સુખ હુવે અનંતકાળમાં મારે ન જોઈએ જે પર છે અને મારું નથી તેનો સંબધ સર્વથા છૂટી જાઓ એજ ભાવમાં રત રહેવા લાગ્યા. તેમનું જીવન ધન્ય બની ગયું. જે ભવ્ય આત્માઓ રમાકાન્તની જેમ ઇન્દ્રિય જન્ય સુખો અને તેનો રાગ-મમત્વ ત્યાગીને તેમની જેમ આંતર શત્રુ મોહ તેને જીતવાનો પ્રયત્ન કરશે તેઓ પણ સાચા સુખનો અનુભવ કરી તેનો રસ માણી શકશે. જરૂર છે તત્ત્વબોધની અને એવા તત્ત્વદર્શી ગુરુના સમાગમની તે પ્રાપ્ત કરીને જે ભવ્ય જીવો સંસારથી ઉદ્વેગ પામી સાચા સુખના અર્થી બની પ્રયત્નશીલ બનશે તેઓ પણ સ્વાનુભવના સુખનો રસ માણીને સુખશાંતિને પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ બની અજર, અમર પદના ભોકતા બનશે. સર્વ જીવો એ આત્મિક સુખના પ્યાસી બની તે પથમાં ચાલવાના કામી બનો એજ શુભ કામના.

સર્વેऽપિ સુખિનઃ સન્તુ, સર્વેન્તુ નિરામયા ।
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિત્ પાપમાચરેત્ ॥
ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

નિમિત્ત મળે તો સંસ્કારોનું પરિવર્તન થઈ શકે.

વસ્તુપાલ અને તેજપાલ પહેલા ઉદાર ન હતા. એક સમયે તેમને સહકુટુંબ યાત્રાએ જવાનુ થયુ. મિલ્કત ઘણી હતી તે કોણ સાચવશે? એમ વિચારી સોનામહોરોનો ચરૂ ભર્યો અને તે સાથે લીધો, ગમે ત્યાં જાય કે
૨૪ ગમે તે ક્રિયા કરે પછી તે ક્રિયા ધાર્મિક હોય કે સંસારિક હોય પરંતુ સાથે રાખે અથવા તેને જોઈ લે

સંસાર સુખ નીરસતાનો પૂરો અનુભવ થઇ ગયો. તે સુખ હવે અનંતકાળમાં મારે ન જોઈએ જે પર છે અને મારું નથી તેનો સબંધ સર્વથા છૂટી જાઓ એજ ભાવમાં રત રહેવા લાગ્યા. તેમનું જીવન ધન્ય બની ગયુ. જે ભવ્ય આત્માઓ રમાકાન્તની જેમ ઇન્દ્રિય જન્ય સુખો અને તેનો રાગ-મમત્વ ત્યાગીને તેમની જેમ આંતર શત્રુ મોહ તેને જીતવાનો પ્રયત્ન કરશે તેઓ પણ સાચા સુખનો અનુભવ કરી તેનો રસ માણી શકશે. જરૂર છે તત્ત્વબોધની અને એવા તત્ત્વદર્શી ગુરુના સમાગમની તે પ્રાપ્ત કરીને જે ભવ્ય જીવો સંસારથી ઉદ્વેગ પામી સાચા સુખના અર્થી બની પ્રયત્નશીલ બનશે તેઓ પણ સ્વાનુભવના સુખનો રસ માણીને સુખશાંતિને પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ બની અજર, અમર પદના ભોકતા બનશે. સર્વ જીવો એ આત્મિક સુખના પ્યાસી બની તે પથમાં ચાલવાના કામી બનો એજ શુભ કામના.

સર્વેઽપિ સુખિનઃ સન્તુ, સર્વે સન્તુ નિરામયા ।
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિત્ પાપમાચરેત્ ॥
ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

નિમિત્ત મળે તો સંસ્કારોનુ પરિવર્તન થઈ શકે.

વસ્તુપાલ અને તેજપાલ પહેલા ઉદાર ન હતા. એક સમયે તેમને સહકુટુંબ યાત્રાએ જવાનું થયુ. મિલ્કત ઘણી હતી તે કોણ સાચવશે ? એમ વિચારી સોનામહોરોનો ચરૂ ભર્યો અને તે સાથે લીધો, ગમે ત્યાં જાય કે
24 ગમે તે ક્રિયા કરે પછી તે ક્રિયા ધાર્મિક હોય કે સંસારિક હોય પરંતુ સાથે રાખે અથવા તેને જોઈ લે

તેના સંરક્ષણનું જ ધ્યાન રહે. તેમની માતા સુસંસ્કારી હતાં. તેમનાથી આ સહન થયું નહિ તેમણે કહ્યું:

પુત્રો! ક્ષણ-ક્ષણમાં ચરૂમાં ધ્યાન રાખો છો, તો યાત્રા શી રીતે થશે? યાત્રામાં તો ધર્મનું લક્ષ રાખવું જોઇએ. તે આ રીતે થાય નહિ. આમાં તો મોહની વૃદ્ધિ થઈ રહી છે.' પુત્રો વિનયી હતા, તેમણે કહ્યુ: "તો આ ચરૂનુ શું કરીએ? માતાએ કહ્યુ: તેને વગડામાં દાટી દો. વળતી વખતે ત્યાંથી લઈ જજો." માતાના વચનનો સ્વીકાર કરીને રાત્રીના સમયે બન્ને ભાઇઓ એ ચરૂ દાટવા વગડામાં ગયા ત્યાં થોડી જમીન ખોદી, તો કોદાળી કોઈ નક્કર વસ્તુ સાથે અથડાઈ. વળી વિશેષ ખોદ્યું તો તેમાંથી ચરૂ નીકળ્યું. તે મ્હોં સુધી સોનામહોરોથી ભરેલો હતો.

તેઓ બન્ને ચરૂને માતા પાસે લઇ ગયા. માતાએ લાગ્યુ કે ઉપાધિ વધી, તેણે પૂછ્યુ. "પુત્રો! આ ચરૂ કોનો? પુત્રોએ કહ્યું: તેના માલિકની ખબર નથી." માતાએ કહ્યું કે જેમ તેનો માલિક તેને છોડીને ગયો, તેમ તમારે પણ એને છોડીને જવું પડશે કે નહિં? પુત્રોને આ વચનનો મર્મ સમજાઈ ગયો, તેઓ ધનના રાગી મટી ધર્મના રાગી બન્યા. તેમણે એ ચરૂને જમીનમાં દાટયો નહીં; પણ તેમાં રહેલી લક્ષ્મીને છૂટા હાથે સુકૃતમાં વાપરવા માંડી અને બીજું પણ ઘણું ધન સત્કર્મોમાં વાપરી દાનેશ્વરી તરીકે પ્રખ્યાત થયા. તાત્પર્ય કે નિમિત્ત મળતાં માનવોના સંસ્કારોમાં પરિવર્તન થાય છે.

અંતર્જગતની ચેતના

થોડાક અભિપ્રાયો

યોગદર્શન અને યોગસમાધિ

આ પુસ્તકના લેખકશ્રી 'વિશ્વશાંન્તિ ચાહક'

જૈન સાહિત્યના ઊંડા અભ્યાસી હોવા સાથે યોગ-વિદ્યાનું શાસ્રીય જ્ઞાન ધરાવે છે. તેમણે યોગવિદ્યા વિષયક કેટલાક પ્રમાણભૂત સંદર્ભ ગ્રંથોની સહાય લઈ જૈન યોગશાસ્રોના આધારે ઉપરના ગ્રંથનું આયોજન કર્યું છે. યોગ કોને કહેવાય? તેનો પ્રભાવ શું? યોગસમાધિ પર્યંતના આઠ અંગો ઉપરાંત ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, સમાધિયોગ, વિવિધ પ્રકારના પ્રાણાયામો, દરેકની ક્રિયા પદ્ધતિ અને તેના લાભો વગેરે વિષયો આ પુસ્તકમાં વિશદ રીતે સમજાવવામાં આવેલ છે. યોગના અભ્યાસીઓ તથા સાધકોને આ પુસ્તક ઉપયોગી અને માર્ગદર્શક બની રહેશે. —મુંબઈ સમાચાર

યોગદર્શન અને યોગસમાધિ

વિશ્વ અભ્યુદય આધ્યાત્મિક ગ્રંથમાળાનું આ ૩૯મુ પુષ્પ છે. આ પુસ્તકમાં યોગનું મહત્વ યોગથી થતા લાભો, યોગની સર્વોત્કૃષ્ટ ભૂમીએ પહોંચ્યા પછી આત્મા પરમાત્માદશાનો આનંદ સુખ ક્યાં રહેલું છે અને જગતના લોકો એને ક્યાં શોધે છે? યોગથી મળતી આધ્યાત્મિક શક્તિ—આનંદ અને સુખ સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાની સાચી સમજ મનુષ્ય જન્મની સાર્થકતા શેમાં છે? વગેરે વિષયોની સુંદર છણાવટ આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવી છે. જીવનનો વિકાસ સાધવા ઈચ્છનાર

દરેકને આ પુસ્તકના વાંચનથી ઉપયોગી માર્ગદર્શન મળશે,

—જૈન પ્રકાશક

યોગદર્શન અને યોગસમાધિ

'લેખક વિશ્વશાન્તિ ચાહક'

આ લેખકના આ પહેલા આધ્યાત્મિક વિષયના કેટલાંક પુસ્તકો પ્રગટ થયેલ છે તે ઘણાજ મનનીય અને વિચારણીય સાબિત થયાં છે. કોઇને આધ્યાત્મ વિષયમાં રસ હોય તેમણે તેમનાં બધા પ્રકાશનો રસપૂર્વકવાંચવા જરૂરી છે એ પુસ્તકમાં યોગનું મહત્વ યોગથી થતા લાભો, યોગની સર્વોત્કૃષ્ટ ભૂમિકાએ પહોંચ્યા પછી આત્મા–પરમાત્મા દશાનો આનંદ જે જગતના કોઈપણ પદાર્થમાં આપવાની શકિત નથી સુખ કયાં રહેલુ છે. અને મનુષ્યો કયાં શોધે છે? યોગથી મળતી આધ્યાત્મિક શકિત વિષે આ ગ્રંથમાં ખૂબ જ વિચારશીલ સામગ્રી આપવામાં આપેલ છે. દા. ત. (૧) યોગવિજ્ઞાન (૨) યોગવિદ્યાનો પ્રભાવ (૩) ભકિતયોગ (૪) કર્મયોગ (૫) અષ્ટાંગયોગ યમ અને નિયમ (૬) આસન, પ્રાણાયામ (૭) ધ્યાનયોગ (૮) સમાધિયોગ (૯) જડચેતનનો વિવેક '૧૦) સસારી અને મુકત જીવોનુ સ્વરૂપ (૧૧) દિવ્ય જીવનની ચાવી વગેરે ૧૬ પ્રકરણો આપેલ છે ધ્યાન શિબિર એ યોગ સાધનાનુ એક પરિબળ છે. મન, વચન કાયામાં યોગને ઉચ્ચતર ભૂમિકાએ લઇ જવા માટે 'યોગ સાધના અત્યંત જરૂરી છે. તે જૈનીજમનું એક વિશિષ્ટ અંગ પણ છે.

લેખકે આમા સ્વાનુભવના ઘણા પ્રસંગો રજૂ કર્યા છે આ પ્રકાશન દ્વારા લેખકે અને પ્રકાશકે અધ્યાત્મમાર્ગના આરાધકો માટે સુંદર વિચારણીય સામગ્રી પૂરી પાડી છે તે માટે લેખક મહાશય અભિનંદનના અધિકારી છે.

—સ્થાનકવાસી પત્ર

વિચારશકિતના અદ્ભૂત પ્રભાવ

ભાગ–૧–૨–૩

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં ચિંતા અને નિરાશાજનક વિચારોની સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર થાય છે અને સદ્‌વિચારોથી અને પ્રસન્નતાથી જીવન કેમ આનંદથી ભરી શકાય છે એ સરળ રીતે બતાવ્યુ છે આપણુ ભવિષ્ય સુધારવું કે બગાડવુ તે આપણા હાથની જ વાત છે. તે લેખકે દાખલા દલીલો સાથે પુસ્તકોમાં રજૂ કર્યું છે, લેખકશ્રીની શૈલીખૂબ જ સરળ અને સચોટ સહ સુંદર છે. —મુંબઈ સમાચાર

વિચાર-શકિતનો અદ્ભુત પ્રભાવ

સ્વર્ગ યા નરકનું સર્જન કરનાર માનવના વિચાર છે અને જેવા જેના વિચાર છે તેવી જ તેની કાયા છે અને માયા છે. માનવની ઉન્નતિ કે અધોગતિનું અંતર્ગત રહસ્ય, સબળ કારણ તેના વિચારો જ છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં ચિંતા અને નિરાશાજનક વિચારોની સ્વાસ્થ્ય પર કેવી ખરાબ અસર થાય છે અને સદ્‌વિચારોથી અને પ્રસન્નતાથી જીવનને કેમ આનંદથી ભરી શકાય છે. એ

સરળ રીતે બતાવ્યું છે, આપણું ભવિષ્ય સુધારવું કે બગાડવું તે તો આપણા હાથની જ વાત છે તે લેખકે દાખલા દલીલો સાથે પુસ્તકમાં રજૂ કર્યું છે. શુભ ભાવના અને સત્ સંકલ્પભર્યા સુવિચારો કેવા સુભગ પરિણામો જગવે છે, તે સખ્યાબંધ દૃષ્ટાંતો દ્વારા સમજાવ્યું છે.

—ગાયત્રી વિજ્ઞાન
સંપાદક પ્રો. અવધૂત

વિચાર શક્તિનો અદ્ભુત પ્રભાવ

ભાગ-૨-૩

મનુષ્ય પોતાના વિચારોથી પોતાનું ઉત્થાન અને પતન કરે છે. આપણે જેવા વિચાર કરીએ તેવા બનીએ છીએ. ભવિષ્ય આપણી સામે પથરાઈને પડયુ છે. તેને બગાડવું કે સુધારવું એ આપણી ઈચ્છા પર નિર્ભર છે. સતત સદ્વિચારોથી ગમે તેવી પરિસ્થિતિ બદલી શકાય છે. જરૂર છે તે દિશામાં પ્રબળ પુરુષાર્થ કરવાની. શારીરિક તેમજ માનસિક રોગો તેમજ દુર્વ્યસનોથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે અને ગમે તેવું કનિષ્ટ જીવન પણ સદ્વિચારોથી અને દૃઢ સંકલ્પથી ઉન્નત બતાવી શકાય છે. તે સરળ રીતે આ પુસ્તકમાં સમજાવવામાં આવેલ છે. આજકાલ નોવેલો, સામાયિકો વગેરે મનોરજન સાહિત્ય સારા પ્રમાણમાં વેચાય છે. તેને બદલે આવું ચારિત્ર્ય ઘડતર કરનારું સાહિત્ય યુવાનોએ બહુ વાંચવુ જોઈએ. આવા પુસ્તકો ઘરમાં

અવશ્ય વસાવવા જોઈએ.

—જૈન પ્રકાશ

આ પુસ્તકને 'જીવન સંજીવની' યાને 'વિચાર રહસ્ય' એવુ નામ ઉચિત રીતે આપવામાં આવ્યું છે. તેમાં વિચારશકિતને ખીલવવાનો તથા ઈષ્ટ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવાનો સરળ માર્ગ બતાવવામાં આવ્યો છે.

વિચારોની શકિત, સારા-માઠા વિચારોની અસરો દિવ્ય વિચારોનો જીવન પર પ્રભાવ વગેરે વિષયોની છણાવટ આ પુસ્તકમાં અસરકારક રીતે કરવામાં આવી છે. દુઃખી, નિરાશ અને પતિત માનવીઓના જીવનમાં ચૈતન્યમય જીવન રસ ઉત્પન્ન કરે એવુ વિચારરૂપી રસાયણ આ પુસ્તકમાં છે.

—મુંબઈ સમાચાર

જીવન સંજીવની (વિચાર રહસ્ય)

ભાગ-૧

જન સાધારણ પોતામાં રહેલ અમૂલ્ય વિચારશકિતને કેવી રીતે ખીલવી શકે અને ક્રમશઃ આધ્યાત્મિક વિકાસ કેવી રીતે સાધી શકે તે સરળ શૈલીમાં સમજાવવામાં આવેલ છે. વિચારોને ઉન્માર્ગે જતાં રોકી ને, સન્માર્ગ-ગામી બનાવવાનાં ઉપાયો તેમજ 'નરમાંથી નારાયણ'

બનવાનો માર્ગ અસરકારક રીતે આ પુસ્તકમાં આલેખાયેલ છે આ પુસ્તક ખાસ મનન કરવા જેવું છે.

—જૈન પ્રકાશક

જીવન સંજીવની

જૈન ધર્મ વિજ્ઞાનમય છે એ દર્શાવનાર આ પુસ્તિકા ભારત વર્ષના સર્વ ગ્રંથોમાં પુણ્યપ્રદ અને શાંતિપ્રદ અભિગમ છે. વિચાર એ વિદ્યુત પ્રવાહ છે અને તે પર પી. એચ. ડી. ઉપાધિ પ્રાપ્ત થયા પછી વિજ્ઞાનને આગળ વધવા મોકો મળ્યો. ગણુક યંત્રના (Computer) યુગમાં આ ગ્રંથ જીવન જ્યોત અને વિચાર–પ્રવાહ સરળ રીતે સમજી શકાય છે પશ્ચિમના ભૌતિક સંસ્કારોને લીધે તૃપ્ત માનસને શાંત, શુશીલ અને તૃપ્ત બનાવવા આ ગ્રંથમાંથી પ્રેરણા મળે છે. ખરેખર ભારતમાતાની અદ્ભુત વિચારધારાને સમાજોત્થાન માટે સર્વ વિશ્વ માટે ઉદ્યુકત કરવા માટે લેખકશ્રીને અભિનંદન.

શાં. જે. સ્વામિનારાયણ
તા. ૧૭–૭–૮૨ પ્રાધ્યાપક ગણિતશાસ્ત્ર
ગુજરાત કોલેજ
અમદાવાદ–૬

યત્ન સત્યેન દીપયેત્
ભાગવતી ચૈતન્ય દેવી

'જીવન સંજીવની' પુસ્તક માટે આભાર વિચાર,

સામર્થ્ય તેની ક્રિયાશક્તિ અને કાર્યપદ્ધતિ. તેનું નિયંત્રણ અને પ્રયોગ, તે દ્વારા ભૌતિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે વિકાસિત અને ઉન્નત જીવન પ્રાપ્ત કરવાની સાધના વગેરે અને અત્યંત કઠિન અને ગૂઢ વિષયોને સરલ રીતે રજૂ કરીને સર્વસાધારણ જનતથા સાધક જન ઉભયને ઉપયોગી થઇ પડે તેવી જ્ઞાનસંપત્તિ આ પુસ્તકમાં આલેખાઇ છે. એક ઉત્તમ પુસ્તક એ તો તેજસ્વી આત્માની જીવનને વિકસાવતી શક્તિ હોય છે તથા તે દ્વારા મનુષ્ય નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે આ પુસ્તક દ્વારા એવું કાર્ય અનુકૂળ રીતે થશે એજ તેની સિદ્ધિ બનશે આવા લોકકલ્યાણના કાર્ય માટે અનેક હાર્દિક શુભેચ્છાઓ અને ધન્યવાદ.

ગણેશ પંડયા
બી. એસ. સી.

સમર્પણ સાધનાલય
મુ. પો. ગરૂડેશ્વર
વાયા રાજપીપળા
જિ. ભરૂચ

યોગદર્શન અને યોગસમાધિ

'જૈન આગમ સાહિત્ય'ના ઉંડા અભ્યાસી, તત્વજ્ઞ આધ્યાત્મિક રસલીન, સર્વવિરતિ 'વિશ્વશાંતિ' ચાહકે આ ગ્રંથ લખ્યો છે. યોગ જેવા ગહન વિષયને શકય તેટલી સરલતાથી રજૂ કરવાનો એમનો પ્રયત્ન અહી બહુધા સફળ થયો છે.

'ચાર ગતિરૂપ સંસારના દુઃખોથી ભયભીત થયેલા અને મોક્ષના અક્ષય સુખના ઇચ્છુક એવા મુમુક્ષુઓ' માટે જ મુખ્યત્વે લખાયેલા આ ગ્રંથમાં ૧૬ પ્રકરણ છે.

'યોગવિજ્ઞાન' નામના પ્રકરણમાં સરળ અને લોક-ગમ્ય વાણીમાં ગ્રંથના વિષયની ભૂમિકા આપવામાં આવી છે.

બીજા પ્રકરણમાં યોગવિદ્યાનો પ્રભાવ સચોટ દૃષ્ટાંતો વડે બતાવવામાં આવ્યો છે ત્યારબાદ ક્રમસર ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, અષ્ટાંગયોગ યમ-નિયમ, આસન પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, સાધક અને સાધના શક્તિ, જડ-ચૈતન્યનો વિવેક, મુક્તિ સોપાન, સંસારી અને મુક્ત જીવોનું સ્વરૂપ, દિવ્યજીવનની ચાવી જેવા વિષયો વિગતવાર અને સદૃષ્ટાંત નિરૂપણ કરવામાં આવ્યાં છે. પ્રારંભમા કહ્યું તેમ યોગ એક ગહન વિષય છે. એમ છતાં પરિભાષિક સંજ્ઞાઓ સમજાવી, દૃષ્ટાંતો આપી લેખકશ્રીએ આ વિષયમાં મુમુક્ષુઓને સરળતાથી અભ્યાસ કરવાની તક ઉભી કરી આપી છે.

મુખ્યત્વે વિવરણ વ્યાખ્યાન અને વાર્તિકની શૈલીનો ઉપયોગ અહીં થયો છે તે સર્વથા સમુચિત છે.

ઠેર ઠેર મુકાયેલી દૃષ્ટાંત કથાઓ વિષયને સુગમતો બનાવે જ છે. તે સાથે ગહનવિષયના નિરૂપણને રસાવહ પણ બનાવે છે. લેખકશ્રીએ પ્રસ્તાવનામાં નમ્રતાથી કહ્યું

છે કે, 'હું' સાહિત્યકાર કે દાર્શનિક એમાંથી એક પણ નથી. પ્રભુની કૃપાથી તથા સદ્‌ગુરુની કૃપાથી જે પરમ સત્ય મને સાંપડયું છે. તેને મારી ભાષામાં જનસમાજ સમક્ષ મૂકવામાં અંતરાત્માના આદેશથી આ પ્રયત્ન કરું છું.'

આ તો લેખકશ્રીની નમ્રતા છે દર્શન કે તત્વજ્ઞાન માર્મિકતાથી સમજાવવુ એ પણ નાની-સૂની સિદ્ધિ નથી. સમસ્ત જીવો પ્રત્યે કરુણાથી ધબકતુ હૃદય અને હૃદયમાં સોસરી ઉતરી જાય તેવી વાણી તો એમની પાસે છે જ. એ દૃષ્ટિએ આ ગ્રંથનું મૂલ્ય આંકીએ એટલું ઓછુ છે. 'વિશ્વશાંતિ-ચાહક'નું ઉપનામ આ ગ્રંથથી સંપૂર્ણપણે સાર્થક કરે છે.

—જયહિન્દ

કારૂણ્ય પ્રભા

પ્રસિધ્ધ બંગાળી લેખકશ્રી અવિનાશ ચક્રદાસે મૂળ બંગાળી ભાષામાં લખેલી અને વિદ્વાનોથી પ્રશંસા પામેલી 'કુમારી' નામની નવલકથાનો હિન્દીનો અનુવાદ 'પ્રતિભા'ના નામથી પ્રગટ થયેલ. તેના પરથી વિશ્વશાંતિ ચાહકે તૈયાર કરેલું સરળ ગુજરાતી ભાષાંતર ઉપરના પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલ છે. તેમાં સદાચાર, ઉન્નત જીવન અને શુદ્ધ પ્રેમના આદર્શોનું દર્શન થાય છે આ કથા વાચકોને કર્તવ્યારૂઢ થવાની અને આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાની

પ્રેરણા આપે છે.

—મુંબઇ સમાચાર

તારક-શક્તિ

આ પુસ્તકમાં ૪૧ આદર્શ કોટીની આર્ય સન્નારીઓનાં જીવન-ચરિત્રો આપવામાં આવેલ છે. આર્ય સન્નારીઓમાં કેટલી શક્તિ ભરી છે અને ગમે તેવા વિકટ સંજોગોમાંથી તેમજ કઠિન કસોટીઓમાંથી આર્ય નારીઓ પોતાના ઉચ્ચ ચારિત્ર્યબળના પ્રભાવે કેવી રીતે અણિશુદ્ધ બહાર નીકળી આવે છે અને જરૂર પડયે પોતાના શીલની પ્રાણના ભોગે પણ રક્ષા કરે છે તેનો યથાયોગ્ય ખ્યાલ આ પુસ્તકના વાંચનથી મળી શકે છે.

આ પુસ્તકના લેખકશ્રી 'વિશ્વશાંતિ ચાહકે' અત્યાર સુધીમાં પરમાત્મા પ્રકાશ, ઉત્થાન અથવા ભાગ્યનુ નવ-નિર્માણ, જીવસજીવની, યોગદર્શન અને યોગસમાધિ, વિચારશક્તિનો અદ્‌ભુત પ્રભાવ, મંત્ર વિજ્ઞાન અને સાધના રહસ્ય, આત્મજ્ઞાન પ્રવેશિકા, મોક્ષની કુંચી વગેરે ઉચ્ચ કોટીના આધ્યાત્મિક ગ્રંથો તૈયાર કરેલ છે, તેઓ બહુધા એકાંતપણે લોક સંસર્ગથી દૂર રહી આત્મોત્કર્ષ સાધવામાં સહાયક બને તેવા સાહિત્યનું નિર્માણ કરી રહેલ છે.

આજની નારી આધુનિક રંગે રંગાઇ અસંયમ અને વિલાસના માર્ગે આગળ વધી રહેલ છે ત્યારે પોતાના

જીવનને શીલ અને સંયમ વડે ઉજજવળ બનાવવા ઇચ્છતી આર્ય સન્નારીઓને આ પુસ્તક પ્રેરણારૂપ અને માર્ગદર્શન રૂપ બનશે તેવી શ્રધ્ધા છે.

—જૈન પ્રકાશ

નારી-શકિત

જૈન આગમ સાહિત્યનું ઊંડું જ્ઞાન અને અભ્યાસ ધરાવનાર 'શ્રી વિશ્વશાંતિ ચાહકે' યેાગદર્શન, મંત્રવિજ્ઞાન, સમ્યક્‌સાધના વિચારશકિતનેા અદ્‌ભુત પ્રભાવ વગેરે વિષયેા સંબધમાં લખેલા પુસ્તકેા જિજ્ઞાસુ વર્ગમાં આદર પામ્યા છે. તાજેતરમાં એમણે સંપાદન કરેલું ઉપરનું ૭૦૦ પાનાનુ દળદાર પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યુ છે. તેમાં ભારતીય સંસ્કૃતિ અને ધર્મના ઉચ્ચ આદર્શોને વરેલી ૪૦ ઉપરાંત સતી સ્ત્રીઓના ચારિત્રની રસિક, બેાધક અને પ્રેરક કથાઓનુ આલેખન સરળ ગુજરાતી ભાષામાં રજૂ થયું છે. એમાં મહાસતી શીલવંતી, સતી રત્નપ્રભા, સતી જસમા, સતી તેારલદેવી, વગેરે પ્રાતઃ સ્મરણીય પવિત્ર અને શીલ-ગુણ સંપન્ન સન્નારીઓની કથા સમાયેલી છે. સ્ત્રી પેાતે જ શકિત સ્વરૂપ છે. દેવાંશી અને ઐશ્વર્ય સંપન્ન નરવીરેા પણ નારીમાંથી જ ઉત્પન્ન થયા છે. સ્ત્રીઓને પવિત્ર જીવનઘડતરનુ સાચું શિક્ષણ મળે તેા તેઓમાં સુષુપ્ત રહેલી દિવ્ય આત્મ-શકિત જાગ્રત થાય એવેા સદેશેા આ કથાઓમાંથી મળે

છે. જે સ્ત્રીઓ ઉજ્જવલ જીવન જીવવાની અભિલાષા રાખતી હોય તેઓને આ પુસ્તક પ્રેરક અને માર્ગદર્શક થઈ પડશે

—મુંબઈ સમાચાર

નારી-શક્તિ

વિશ્વશાંતિ ચાહકે 'નારી-શક્તિ' ગ્રંથ દ્વારા સ્વામી વિવેકાનંદ જેમ પ્રયત્ન કર્યો છે. સ્ત્રીમાં રહેલી સુષુપ્ત અસ્મિતા જાગૃત કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે, સાચા શિક્ષણનો મહિમા પ્રસ્તાવનામાં જણાવી દીધો છે. પાના નં. ૨૯, ૩૨, ૬૦,૬૯,૧૩૫, ૧૭૫ વગેરેમાં ભારતની નારીઓએ કેવી રીતે પોતાનું ગૌરવ પાછું પ્રાપ્ત કરવું તે દર્શાવેલ છે. બાળકોને વાર્તારૂપે રસ પડે એવું છે. નારીઓનો મહિમા, ગૌરવ, શક્તિ પ્રગટ થાય એવા વાક્યો વડે વીરત્વ, સંયમ, ત્યાગ, બલિદાન, શિયળરક્ષણ, સ્નેહ, વચનપાલન, તેમજ રાષ્ટ્રપ્રેમની વાર્તાઓ દ્વારા પોતે ઉચ્ચ બની પોતાના ભાવિ બાળકોને પણ ઉચ્ચ બનાવવા શિક્ષણ પ્રતિ દોરી જાય છે. એક વાર્તામાં ખાદી દ્વારા સમગ્ર નગરનો ઉત્કર્ષ સધાતો આલેખાયો છે. ગરીબી, બેકારીનો ઉકેલ આલેખાયો છે. પ્રૌઢ નારીઓ આ પુસ્તકના વાંચન દ્વારા વૈરાગ્ય સાધી શકે તેમ છે. પુરુષોને આ પુસ્તકના વાંચન દ્વારા નારીઓ પ્રત્યે કેમ વર્તવું તેનો બોધ થાય છે સ્ત્રી ગુલામ, દાસી નથી, પરંતુ પુરુષ

સમાન સ્વાતન્ત્ર્યની અધિકારીણી છે.

એકંદરે આ પુસ્તકનાં વાંચન દ્વારા સમગ્ર જનતાને પોત-પોતાની રીતે બોધ મળી શકે તેમ છે. દરેક શાળામાં આ પુસ્તક વસાવવાં જેવું છે. દરેક ગ્રંથાલયમાં આ પુસ્તકમા હોવુ જોઈએ. લગ્ન પ્રસંગે નવપરિણિતોને આ પુસ્તકની ભેટ આપવી જોઇએ.

વાર્તાઓ દ્વારા યુવાન બહેનોની પ્રગતિ સાધવા માટે જે-જે વાર્તા ગ્રથો પ્રગટ થયા છે તેમા આ ગ્રંથની વિશષિતા હોય એમ જણાય છે.

—હરિપ્રસાદ સ્વામીનારાયણ

કારુણ્ય પ્રભા

આ નવલકથામાં અનુવાદકે જણાવેલ છે તેમ ભારત વર્ષની વર્તમાન આવશ્યકતાઓનું ઘણી જ માર્મિક રીતે વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. દેશના સુક્ષિત સ્ત્રી-પુરુષોએ પોતાના કર્તવ્યપથ પર કેવી રીતે આરૂઢ થવું તે સરળતા પૂર્વક સમજાવવામાં આવેલ છે. વ્યવહારિક જીવનની શુદ્ધિ પર જ આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધી શકાય છે. તેનુ સાંગોપાંગ નિરુપણ આ પુસ્તકમાં આલેખાયેલુ છે.

આજે મનોરજન અને વિકારી સાહિત્ય પુષ્કળ પ્રમાણમાં વંચાય છે. તેના પ્રમાણમાં સાત્ત્વિક સાહિત્ય

પાછળ નજીવું ખર્ચ થાય છે. આપણી ભાવી પેઢીને પ્રેરણા મળે, જીવન ઉન્નત અને ઉર્ધ્વગામી બને તેવાં પુસ્તકો ઘરમાં વસાવવા જોઇએ. જેવા તેવા પુસ્તકો ભાવિ પ્રજા વાંચશે તો ધીમે, ધીમે તેમનામાં સાત્વિક સાહિત્ય પ્રતિ રુચિ જાગૃત થશે. જીવનને ઉર્ધ્વગામી બનાવનાર આવા પુસ્તકો લખવામાં વિશ્વશાંતિ ચાહકને તથા અભ્યુદય આધ્યાત્મિક ગ્રંથમાળા વતી પ્રગટ કરવા માટે કુમારી રંજનદેવી સૌ શ્રોતાને ધન્યવાદ ઘટે છે. આ બંગાલી નવલકથાનો બંગ સાહિત્યમાં સારો મહિમા છે અને બંગાલી જનતામાં તેને સારો આવકાર મળ્યો છે. આ પુસ્તકનો હિંદીમાં પણ અનુવાદ થયેલ છે તેનો લાભ ગુજરાતી જનતા તે લે જ અનુવાદકની અભિલાષા છે.

—જૈન પ્રકાશ

